මනෝප්‍රතිකාරක භාවනා

© ඒ.එස්.බාලසූරිය 2013

පිට කවර නිර්මාණය : ඒ.එස් බාලසූරිය

මනෝප්‍රතිකාරක භාවනා

ඒ. එස්. බාලසූරිය

හෙළදිව ප්‍රකාශකයෝ
වරකාපොළ

කර්තෘගේ වෙනත් කෘති

අධ්‍යාපනය

ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය - ළමා ක්‍රීඩා සංග්‍රහය

සාම අධ්‍යාපනය : T

ළමයින්ට සාමය ඉගැන්වීම T

පාසලෙහි ගැටුම් කළමනාකරණය :T

සාරධර්ම අධ්‍යාපනය

සාරධර්ම ඉගැන්වීමේ නව ක්‍රම

සාම මග ඉගෙනුම :T

Learning the way of peace - T,H,U

සාමකාමී ජීවිතයකට සාම සිතුවිලි :T

ගැටුම් සමථකරණ ප්‍රවේශය T

ගුණ නැණ වඩන පාසල

Sow Peace, Reap Peace

සාමය වපුරන්න; නෙළන්න

ගැටුම් නිරාකරණයෙන් ලෝක සාමය T

අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය

පියුම තුළ මැණික

කබීර් මුනි ගැයූ අමෘත උදාන

සමාපත්ති

විමුක්ති සිතේ ප්‍රීති උදාන

වේද ගීත සම්භාවනා
Beyond Sorrow
The Joy of awakening
දිය බිඳුව තුළ මහ සයුර
ආධ්‍යාත්මික ගමන් මග හා එහි පියවර
පිනි වරුසා (හයිකු කාව්‍ය සංග්‍රහය)
එදා රෝස සුවඳ අදත් (හයිකු කාව්‍ය සංග්‍රහය)
අසිරිමත් බුදු වදන්
භව ගමනේ නිමාව
ශුද්ධ ශ්‍රෝතය
නිසල විලේ කුමුදු යාය
යොවුන් ඔබේ සරුදිවි මග
පූර්ණ ජීවනය
ආත්ම පූරණය
මේ ජීවත්වීමේ සතුට
යම් දිනයක ඔබේ නෙත් විවර වේ ද...
යහපත් ජීවිතය
ඔබ තුළින් මතු කර ගතහැකි විශ්ව විඥානය
ආශ්චර්යමත් සමාධිය

සමාජ විද්‍යාව

ත්‍රස්තවාදයේ අභියෝගය

මනෝවිද්‍යාව

හිංසනයට පත් කාන්තාවන්ට උපදේශනය
ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය පිළිබඳ මනෝ විද්‍යාව
ගැටුම් සමථකරණ ක්‍රියාවලිය (T)
ළමයින්ගේ ආධ්‍යාත්මික ශක්ති

වෙනත්

සිනා දෙසීයය
සිඳුණු තටු (පරිවර්තනය)
ජේ. ක්‍රිෂ්ණමූර්තිතුමාගේ ඉගැන්වීම හා ජීවන චරිතය (පරිවර්තනය)
ළමා මානසික සෞඛ්‍යය (පරිවර්තනය)
ප්‍රීතිමත් ජීවනය (පරිවර්තනය)
පූර්ණ විප්ලවය (පරිවර්තනය)

චරිතාපදානය

ලොව්තුරු සිත සොයා - (ඒ.එස් බාලසූරියගේ ජීවන පුවත හා දැකුම) - කර්තෘ: පියසිරි මාතරගේ

වෙනත් භාෂාවලට පරිවර්තනය වී ඇති කෘති
(T)දෙමළ (H)හින්දි (U)උර්දු අකුරෙන් දැක්වේ.

පටුන

භාවනා නාමාවලිය

පිටුව

01. සිතින් සැහැල්ලු වීමේ භාවනාව 08
02. රාජකීය භාවනාව 11
03. විශ්ව ශක්තිය පිළිබඳ භාවනාව 14
04. ප්‍රාණ ශක්තිය උරා ගැනීම 16
05. කාය සංවේදනය පිළීබඳ භාවනාව 17
06. භූමි ගුණ ප්‍රතිකාරය 18
07. සිහියෙන් යුතුව ආහාර ගැනීම 20
08. ආශිර්වාද රැස් කිරීම 22
09. කරුණා සමාධිය 23
10. පැළැටි කෙරෙහි කරුණාව 25
11. මම නැති විට . . . 26
12. නිහඬතාවට සවන්දීම 27
13 විශ්වයේ අනන්ත බව ගැන භාවනාව 30
14. මම යනු කවුරුන් ද? 31
15. ඔහු / ඇය කවුරුන් ද? 33
16. සතුට පිළිබඳ භාවනාව 37

17. මනස විකේන්ද්‍රගත කිරීම 39
18. වත්මන් මොහොත පිළිබඳ භාවනාව 41
19. හෘද සාක්ෂියේ වරදකාරී හැඟුම් මුදා හැරීම 43
20. සක්මන් භාවනාව 46
21. ඔබගේ ස්වභාවික සාමය කරා ආපසු ඒම 47
22. දවස ඇරඹීමේ භාවනාව 49
23. වර්ණ භාවනාව 50
24. විශ්ව ශක්තිය පිළිබඳ භාවනාව - 2 53
25. නැවුම් ඇසින් බැලීම 55
26.ඔබගේ අවදිමත්බව තියුණු කිරීම 57
27 ඔබ ආලෝකය වන්න. 58
28. පරිපූර්ණත්වය පිළිබඳ භාවනාව 59
29. යථාර්ථය පිළිගැනීම 61
30. සිතින් ශූන්‍ය වීම 63

උප ග්‍රන්ථය

භාවනා අනුභූති 67

හැඳින්වීම

භාවනාව ගැන මහත් උනන්දුවක් මෙරට පමණක් නොව ලොව පුරා ම මෙකල පවතියි. එහි ගත සිත සුවපත් කිරීමේ ගුණයක් ඇති බව විද්‍යාත්මක ව ඔප්පු කර ඇත.

විවිධ ආධ්‍යාත්මික ශක්ති අවදි කරන භාවනා තිහක් මෙහි ඉදිරිපත් කෙරේ. මා විවිධ පිරිස්වලට මේවා හඳුන්වා දී තිබේ. ඔවුන්ගෙන් ඇතැම් අය ඉන් ලද ප්‍රතිඵල පවසමින් කර ඇති ප්‍රකාශ කීපයක් මෙහි උපග්‍රන්ථයේ දක්වා ඇත. මේවායේ ප්‍රයෝගික බවට ඒවා සාක්ෂි වනු නිසැකය.

මා ඉංග්‍රීයෙන් ලියා පළ කළ මේ ග්‍රන්ථය මුලික වශයෙන් සිංහලට පරිවර්තනය කර දීමෙන් රෝහිණී විජේසූරිය මහත්මිය දැක්වූ අනුග්‍රහය ඉතා අගය කරමි. එසේ ම මෙහි මුද්‍රණය හා ප්‍රකාශය භාර ගත් වරකාගොඩ හෙළදිව ප්‍රකාශන සමාගමේ අධිපති තුෂාර හෙට්ටිආරච්චි මහත්මාට මම කෘතඥතාව පළ කරමි.

ඒ.එස් බාලසූරිය

15.1.2013

1674 1 සී 2 වන පටුමග
මාලඹේ පාර කොට්ටාව පන්නිපිටිය
www.asbalasooriya.org

'භාවනාව සියලු ආගමික දෘෂ්ටි හා විශ්වාස ඉක්මවා යයි. භාවනාවට ආගමක් නැත '

භාවනා

මෙහි එන භාවනා මගින් ඔබට ....

* ගැඹුරු මානසික සහ අධ්‍යාත්මික ලිහිල් බව
* ඇතුළත සාමය සහ සැනසිල්ල
* මානසික සුවපත්බව
* ප්‍රඥාව
* ආනන්දය
* තම සත්‍ය ස්වභාවය අවබෝධ වීම අත්දැකිය හැකිවනු ඇත.

මෙහි එන භාවනා

මෙහි ඉදිරිපත් කරනු ලබන භාවනා බොහොමයක් බුදුදහම, වෛදික ආගම, හින්දු ධර්මය, තා-ඕ දර්ශනය, සෙන් සහ යුදෙව් වැනි පුරාණ අධ්‍යාත්මික සම්ප්‍රදායන්ගෙන් ලබා ගත් ඒවා ය. ඒ භාවනා අතිපුරාණ වුව ද අළුයම පිණි බිඳු සේ කාලයේ පරීක්ෂාවෙන් සමත් ව අදත් නැවුම් ව පවතී.මගේ නිර්මාණයන් ද ඇතුළු නූතන භාවනා කිහිපයක් ද මෙයට එකතු කර ඇත.

මෙය ක්‍රමික භාවනා පාඨමාලාවක් නොවන අතර හුදු ගොනුවක් පමණි. ඒවා අතරින් අවස්ථාවට උචිත යැයි හැඟෙන ඕනෑම භාවනාවක් ඔබට තෝරා ගත හැකිය. ඔබේ ජීවන දැකුමෙහි ධනාත්මක වෙනසක් ඇති කිරීමේ ශක්‍යතාවක් මෙහි දක්වා ඇති සෑම භාවනාවක ම තිබේ. මා මෙම පෞරාණික භාවනා විධි ඉදිරිපත් කරන්නේ කිසිම ආගමික දෘෂ්ටියකින් නොබැඳුන නිරවුල් හා සංක්ෂිප්ත ආකාරයෙනි. ඒවායේ හරය අත්දැකීමට ඔබ මොන ම ආගමික විශ්වාසයක හෝ ඇදහිල්ලක සිටීම අවශ්‍ය වන්නේ නැත.

ආරම්භයේදී ඔබට භාවනාවේ ගැඹුරට යෑමට නොහැකි වුවත් නැවත නැවතත් අභ්‍යාස කර ගෙන යන විට ඒවායේ අධ්‍යාත්මික ගැඹුර නිරාවරණය වන්නට පටන් ගනු ඇත. හවනා කරන සෑම වාරයකදී ම ඔබ තුළ යම් ආකාරයක නව ප්‍රඥාලෝකයක් පහළ වනු ඇත. එසේ ම භාවනාවෙන් ඔබේ ජීවන දැකුම හා ආධ්‍යාත්මික විඥානය පුළුල් වේ.

මෙහි ඉදිරිපත් කර ඇති කවර භාවනාවක් මගින් වුව ඔබට උත්තර සත්‍යය නිරාවරණය කර ගත හැකි වනු ඇත. උත්තර සත්‍යය නිරාවරණය

මනුෂ්‍යයකුට ලද හැකි උසස් ම පූජනීය වූ ජීවන අත්දැකීමයි. ඔබට එය නිර්වාණය, විශ්ව සත්‍යය, නිර්මල විඥානය, පරමානන්දය, බ්‍රහ්මන්, ශුද්ධ ආත්මය ආදී ඕනෑම නමකින් හැඳින්විය හැකිය. එකී නාම එකිනෙකට වෙනස් සේ ආරම්භයේදී ඔබට සිතුන ද අවබෝධය ගැඹුරු වෙත්ම ඒ සෑම එකකින් ම කියවෙන්නේ එක ම උත්තර සත්‍යයය බව පෙනෙනු ඇත. එය ස්පර්ශවීමත් සමඟ ඔබගේ විඥානයෙහි එක් රැස් ව තිබූ සියළු කිලිටු සේදී යයි.

භාවනාව යනු කුමක් ද?

භාවනාවක් වනාහි අධ්‍යාත්මය අවදි කර ගැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි. සෑම ආගමක් ම තමන්ගේ ම වූ භාවනා ගණනාවක් නිර්දේශ කරයි. එසේ වුවද සත්‍ය වශයෙන් බලන විට භාවනාව සියලු ආගමික දෘෂ්ටි හා විශ්වාස ඉක්මවා යයි. භාවනාවට ආගමක් නැත.

භාවනාවක තිබිය යුතු මූලිකාංග මොනවාද?

* **මනැස සැහැල්ලු කිරීම හා සන්සිඳ වීම.**
මනැස සන්සුන් වීම නිසා අප එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණ දෙන බොහෝ අභියෝගයන්ට සාර්ථකව මුහුණදීමට හා ඒවා දරා ගැනීමේ ශක්තිය ලැබේ.

* **ආධ්‍යාත්මය විවර කිරීමඃ**

භාවනාව මගින් අධයාත්මයෙන් නැගෙන ප්‍රඥාව, කරුණාව, සමාධිය ,සාමය වැනි උතුම් මිනිස් ගුණ පහළවේ. ඔබ ඒ උතුම් ගුණ තමාගේ එදිනෙදා ජීවිතයේ නිරතුරු ව හා බහුල ව අත්දැකීමට පටන් ගන්නවා ඇත.

* **තම සත්‍ය ස්වභාවය හෙළි කර ගැනීමමට උපකාර වීම.**

භාවනාවෙන් තමා කවුරුද යන්න අනාවරණය වේ. මෙසේ පහළ වන ආත්ම අවබෝධය හේතුවෙන් තම සිතුවිලි, අභිප්‍රායන්, චේතනා, කල්පනා සහ හැඟීම් පෙරට වඩා තමාට වැටහෙන සුළු වේ. ඉන් ඇති වන සිතේ පැහැදිලිබව නිසා සිදුවන ජීවිතයේ නිවැරදි තීරණයන්ට එළඹීමට හැකියාව ලැබේ.

* **ප්‍රඥාව නිරාවරණය කිරීම.**

ආත්ම අවබෝධය කෙරෙන් ප්‍රඥාව පහළ වේ. ගැඹුරින් ජීවිතයේ සහ ලෝකයේ යථාර්ථය දකින සූක්ෂම ඇස වන්නේ ප්‍රඥාවයි.

*** භාවනාවෙන් ආත්ම විශ්වාසය පහළ වේ.**

*** භාවනාවෙන් ලැබෙන සිතේ පැහැදිලි බව හේතුවෙන් අප තුළ යටපත්ව පවතින නිර්මාණාත්මක චින්තන හැකියාව සහ පරිකල්පනය අවදි වේ.**

*** භාවනාව සිත පුද්ගලයින් හා ස්වභාව ධර්මය කෙරෙහි සංවේදී හා සියුම් කරයි.** එම සංවේදීතාව තුළින් ඔබ වඩාත් අන්‍යයන් කෙරෙහි සැලකිලිමත් පුද්ගලයෙකු වනු ඇත.එසේම පුද්ගලයින්ට සවන්දීමේ හැකියාව ද ඉන් වර්ධනය වෙයි.

*** භාවනාව තුළින් ඔබ සතුටට හා ආදරයට සංවේදී වේ.** දිනපතා ජීවිතයේ ඇති වන ක්ෂණික ප්‍රීති ප්‍රමෝදයන් සහ සියුම් සතුට හඳුනාගැනීමට එමගින් හැකි වේ.

*** භාවනාවෙන් මනැස නිදහසට පත් වේ.** ඒ හේතුවෙන් පහසුවෙන් සිත විවේකයට පමුණුවා ගැනීමේ හැකියාව ලැබේ.

*** භාවනාව සිත සුවපත් කරයි.** තමාගේ සිත පෙළෙන වරදකාරී හැඟීම, දොම්නස.තළතිරිම ආදී වේදනාකාරී මතකයන් සහ සෘණ හා අඳුරු සිතුවිලිවලින් භාවනාව මනස සුවපත් කරයි.

සෑම භාවනාවකම මෙම ලක්ෂණ අඩු වැඩි වශයෙන් අඩංගු වේ. ඔබගේ සිත නැවුම් හා ප්‍රාණවත් කර ගැනීමට අවශ්‍ය බව හැඟුණු ඕනෑම විටෙක භාවනාවේ යෙදෙන්න.

භාවනාව සහ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය

සාර්ථකත්වය යනු යමෙකුට නිකම් ලැබෙන දෙයක් නොවේ. ඒ සඳහා කාලයක් තිර අදිටනකින් යුතුව තම අරමුණ ඉටු කර ගැනීම සඳහා වෙහෙස වී වැඩ කළ යුතු වන්නේය. සාර්ථකත්වය කරා යන ගමනේ දී ඔබට බොහෝ ආතති, කාංසා, උපදවන අභියෝග, අවහිරකම්, අර්බුද සහ බලපෑම්වලට මුහුණපෑමට සිදු වේ. මේ තත්වයන්ට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය මානසික තැන්පත් බව, ඉවසීම හා සිහි නුවණ භාවනාවෙන් ලැබෙන ශික්ෂණය කෙරෙන් ඔබ තුළ ඇති වේ.

මානසික වේදනා සුවපත් කිරීමෙහි ලා ඉතා වැදගත් ය. භාවනාව සිතුවිලිවල බලය අභිබවා පවතින ආධ්‍යාත්මික බලයක් ඔබ තුළ අවදි කරයි.

ඇතැම් භාවනා බැලූ බැල්මට අනාත්මය, අනිත්‍යය, මරණය වැනි සෘණාත්මක මෙනෙහි කිරීම් වන්නේ වුවද ඒ සියල්ල අවසානයෙහි ඔබ ගෙන එන්නේ ධනාත්මක ජීවන අවබෝධයක් කරා ය.

සිතෙහි හට ගන්නා සෘණාත්මක චිත්තවේග සමග කටයුතු කිරීමට නොදැනීම හේතු කොට පුද්ගලයෝ තම ජීවිතවල ගැටලු ඇති කර ගනිති. ඉන් අසරණ බවට හා වියවුල් බවට පත් වෙන එවැන්නන්ගෙන් ඇතැම්හු තම ආතති මුදා හැරීම සඳහා මත්පැන් ගැනීම වැනි විනාශකාරී ක්‍රියා වන්ට පුරුදු වෙති.

මේ පොත ඔබගේ චිත්ත ස්වභාවය අනුව තෝරා ගත හැකි සරල, ඵලදායි භාවනා 30ක් හඳුන්වා දෙයි. ඒවා ඔබ තම ආත්මභාවයේ ගැඹුරට ගෙන යන මෙනෙහි කිරීම් වේ. එසේ ම මෙහි එන බොහෝ භාවනා ඔබගේ නිද්‍රාගත ශක්තීන් පුබුදුවයි.

01. ගත සිත ලිහිල් කිරීමෙන් සැහැල්ලු වීම

මෙය වනාහි ගැඹුරින් ගත හා සිත ලිහිල් කිරීමේ භාවනාවකි. මෙය ඔබට සුව පහසු පුටුවක හිඳ හෝ යහනක වැතිර ගෙන කළ හැකිය.

සිරුරේ මුළු බරම පොළොවට පවරන්න. තද වී ඇති මාංශ පේශි සියල්ලම ලිහිල් කරන්න. සිරුරේ තද වූ මාංශ පේශියක් හෝ වේදනාවක් හඳුනා ගෙන මෙසේ පවසන්න. ''මෙහි ආතතිය හා තදබව මම අතහැර සැහැල්ලු වෙමි. සැහැල්ලුයි. සැහැල්ලුයි. ඉන් නිදහස් වෙමි. නිදහස්. නිදහස්.'' මෙසේ වේදනා හෝ ආතති සහිත තැන් තිබේදැයි තමාගේ මුළු සිරුර ම සිතින් පරීක්ෂා කරමින් බලා ඒවායින් මිදෙන්න.

සිරුර එසේ සැහැල්ලු කර ගත් පසු ඊළඟට ඔබේ අවධානය මනසට යොමු කරන්න. තම මනැසේ නොවිසඳුන ගැටලු, විරෝධ, වරදකාරී හැඟීම් තිබේ දැයි පරීක්ෂා කර බලන්න. නොවිසඳුනු ආතති ඇතුළත තබා ගෙන සිටීම

සිටිම අපහසු ය. නොවිසඳුනු එක් එක් ගැටලුව උපද වන ලද ආතතිය පරීක්ෂා කර සන්සිඳුවා ගන්න.එම ආතතිය හෝ වේදනාවට මතු වන්නට ඉඩ හැර ඒ කෙරෙහි ප්‍රතික්‍රියා නොදක්වමින් ඉවසන සුළු ව නොගැටී නො ඇලී සමීප ව බලා සිටින්න.

මෙසේ නිහඬ සිතින් ගැටලුව දෙස බලා සිටින විට එහි සත්‍ය ස්වභාවය නිරාවරණය වන්නේය. ගැටලුව තමාට වැටහෙන්නට වැහෙන්නට එහි තීව්‍රතාව හීන වී යනු ඇත. එසේ ගැටලුව ප්‍රඥාවෙන් දුටු පසු මෙසේ කියන්න. ' මම මේ ගැටලුවට ගිලිහී යන්නට ඉඩ හරිමි''

මනසින් එහි ග්‍රහණය ලිහිල් කරන්න. ඊට දුන් වටිනාකම ඉවත් කර ගන්න. ගසක මැරුණු පත්‍ර හැලී යන්නාක් මෙන් ගැටලුව ගිලිහී යන අයුරු පරිකල්පනය කරන්න. හොඳ සිහියෙන් එය දෙස බලා සිටියදී එහි දැඩි බව ලිහිල් වී යනු ඇත.

ඉන් අත්දකින සැහැල්ලුව හා නිදහස ඔබේ සිත සුවපත් කරයි. සිතෙහි තෙරපෙමින්

තිබූ ගැටලු වල පීඩනය මිදී යෑමෙන් සිත නැවුම් බවට හා නිර්මලත්වයට පැමිනෙනු ඇත.

වෙනත් ආකාරයක්:

ශරීරය ගැඹුරින් ලිහිල් කර ගත හැකි තව ක්‍රමයක් වන්නේ යහනක වැතිරී ශරීරයේ බර සම්පූර්ණයෙන් ම අතහැර පළමුකොට ලිහිල් වීමය. දෙවනුව හුස්මක් ගෙන ශරීරයේ සියලු පේශි ක්‍රමයෙන් තද කරන්න ඊළගට එක්වරම ශරීරය ලිහිල් කරන්න. මෙසේ කීප වරක් කර අවසානයෙහ් පූර්ණ ලිහිල් බවට පත්ව සිටින්න.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* ගැඹුරු කායික, මානසික සහ ආධ්‍යාත්මික ලිහිල්බව හා සැහැල්ලුව
* නොවිසඳුනු ගැටලු දැක හඳුනා ගැනීමේ සිහිය
* මානසික සෞඛ්‍යය හා සුවපත්බව

:මූලාශ්‍රයඃ මානසික උපදේශනය)

02. රාජකීය භාවනාව

සියලු භාවනා අතරින් වඩාත් ම ඵලදායි භාවනාව ලෙස සලකනු ලබන්නේ ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාශය කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා සිටීමයි. එබැවින් එය රාජකීය භාවනාව ලෙස පුරාණයෙහි සිට හඳුන්වන ලදි. එය බුදු දහමේ ආනාපාන සතිය ලෙස දක්වේ. එය සරල වුව ද එයින් විඥානයේ ගැඹුරට යා හැකි භාවනාවකි. එය ඔබගේ මානසික ශක්තිය වර්ධනය කරන අතර ඔබගේ නිද්‍රෝපගත අධිමානසික ශක්තී අවදි කරයි. එයින් ඇති වන ආත්ම අවබෝධය විසින් ප්‍රඥාව අවදි කෙරේ.

(i) වාතාශ්‍රය ඇති එළිමහනක හෝ නිවස තුළ පුටුවක හෝ බිම හෝ පහසු ඉරියව්වකින් හිඳ ගන්න. ඔබගේ පිටකොන්ද හරි කෙළින් තබා ගත යුතුය. මනසට විවේක ගන්නට ඉඩ හරිමින් මඳ වේලාවක් නිශ්චල ව සිටින්න.

(ii) ඔබගේ සිරුරට ලිහිල් වන්නට ඉඩ හරින්න. පෙනහළු, හදවත මොළය යන අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන් ලිහිල් කරන්න. එලෙසින්ම ඔබගේ මනස ද ලිහිල් කරන්න.

(iii) ඔබගේ අවධානය සෙමෙන් ඔබගේ සිරුර කෙරෙහි යොමු කරන්න. සමස්ත සිරුරේ සංවේදි වන්න.

(iv) ඔබ ඇතුළතින් මනාව තැන්පත් වූ පසු ඔබේ ස්වභාවික හුස්ම ගැනීමේ රිද්මය කෙරෙහි දැනුවත් වන අවදියෙන් සිටින්න. ක්‍රමයන් ඔබගේ අවධානය එක් එක් හුස්ම ගැනීමටත් හුස්ම හෙළීමත් වෙත යොමු කරන්න. මෙම අවධානනේ බැලීමේ ක්‍රියාවලියට බාධා කිරීමට සිතුවිලිවලට ඉඩ නොහරින්න.සිතුවිල්ලක් හට ගත් විට එය හටගත් බව පමණක් දැන ගෙන එය අත හරින්න.

(v) අඩුම වශයෙන් විනාඩි 20ක්වත් දිගටම මෙසේ ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය කෙරෙහි අවධානයෙන් සිටින්න. එය සම්පූර්ණ වූ පසු මඳ වේලාවක් මනසට විවේක දෙන්න.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* ආරම්භක අවධියේ දී චිත්ත එකාග්‍රතාවෙන් සිටීම වෙහෙසකාරී විය හැකිය. එයට විශාල මානසික ශක්තියක් අවශ්‍ය වෙයි. එහෙත් ඔබ අභ්‍යාසයෙහි

නිපුණ වෙත් ම ඇතුළාන්ත සාමය සහ නිශ්චලත්ය අත්දකිනු ඇත.

* ඔබ මෙසේ දිගටම පුහුණුවේ යෙදෙන විට පරිශ්‍රමයෙන් තොර නිශ්චලතාවයකට පැමිණෙන ඇත. අවසානයේ පැමිණෙන සිතේ නිශ්චලත්වයට සමාධිය යයි කියනු ලැබේ. ඔබට කැමති තරම් වේලාවක් සමාධියට සම වැද එය අත්විඳිමින් සිටිය හැකිය. මෙම භාවනාවෙන් අත්වන ප්‍රතිලාභ අතරින් එකක් නම් එයින් මොළය වර්ධනය වීමයි. එය ආතතිය ලිහිල් කිරීමේ ඵලදායි ක්‍රමයක් ද වෙයි.

(මූලාශ්‍රය : බුදුදහම සහ රාජයෝග)

3. විශ්ව ශක්තිය පිළිබඳ භාවනාව

පහසුවෙන් වාඩි වෙන්න. ඔබගේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කෙරෙහි සිත එකග කිරීම මගින් සිත සන්සුන් කර ගන්න.

සිත සන්සුන් වූ පසු ඔබේ ශක්ති ශරීරය හෙවත් ප්‍රාණ ශක්තිය කෙරෙහි අවධානය යොමු කර එහි ජීව බලය හඟින්න.

සියුම් ව හඟින විට ප්‍රාණ ශක්තියේ කම්පනය ඔබට දැනෙන්නට වේ. මෙසේ ප්‍රාණ ශක්තිය වෙත අවධානය යොමු කරමින් 'ප්‍රාණ ශක්තිය' 'ප්‍රාණ ශක්තිය' යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් තමා තුළින් නැගෙන ප්‍රාණ ශක්තිය අත්දකින්න. .

ඉන් පසු විශ්වය පුරා පැතිර පවතින විශ්ව ශක්තිය වෙත අවධානය යොමු කරන්න. එය වනාහි ජීව අජීව සියල්ල නිර්මාණය කරන මූල ශක්තියයි. එය විශ්වයේ නිර්මාණ ශක්තිය ද විශ්වය පවත්වා ගෙන යන ශක්තිය ද සියල්ල විනාශ කරන ශක්තිය ද වන්නේය. නිර්මාණය , පැවැත්ම හා විනාශය විශ්වයේ ත්‍රිත්ව ක්‍රියාකාරිත්වයයි. එසේ ම මේ ත්‍රිත්ව ක්‍රියාකාරිත්වය ඉක්මවා පවතින පරම

ශක්තියක් ද වේ. එය හැඳින්වෙන්නේ පාර ශක්තිය යනුවෙනි.

විශ්ව ශක්තිය ඔබේ හිස් මුදුනින් ශරීරයට ඇතුළු වන බව පරිකල්පනය කරන්න. එයින් ඔබව පිරෙන හැටි බලන්න. එය මහා විද්‍යුත් ශක්තියක් සේ හඟින්න.

තමා ආශ්වාස කරන වාතය සමග ප්‍රාණ ශක්තිය ශරීරයට ඇතුළු වන්නේ යැයි මෙනෙහි කරමින් දීර්ඝ ව ආශ්වාස කරන්න.

මේ මාංශ ශරීරය ප්‍රාණවත් කරන ප්‍රාණ ශරීරයක් ද පවතී. තම ප්‍රාණ ශරීරයට අවධානය යොමු කර එය ප්‍රාණයෙන් පිරී යන්නේයැයි මෙනෙහි කරමින් ශක්තිය උරා ගැනීම කරන්න.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* ප්‍රාණ ශක්තිය උද්දීපනය වීම.

* අධ්‍යාත්මික බලය

* ආත්ම විශ්වාසය

(මූලාශ්‍රය : හින්දු දහම)

4. ප්‍රාණ ශක්තිය උරා ගැනීම

මෙය ස්වභාව ධර්මයෙන් ප්‍රාණ ශක්තිය උරා ගැණීමේ තව භාවනාවකි. එයින් මහත් වූ ජීව ප්‍රබෝධයක් ඔබට කායික ව, මානසික ව හා අධ්‍යාත්මික ව අත්විඳිය හැක.

පළමු මු කොට පිරිසිදු වාතය ඇති එළිමහනකට යන්න. ඉන්පසු, ඉර, වාතය, පොළව (පෘථිවිය) ජලය සහ සඳ වැනි ස්වභාව ධර්මයේ ශක්ති ප්‍රභවයක් තෝරා ගන්න.

ඔබ තෝරා ගත්තේ වාතය යයි සිතමු. දැන් ඔබ තමාට මෙසේ කියන්න. "වාතය, ඔබ ජීව ශක්තියයි. ඔබගේ ශක්තිය මට දෙන්න" එසේ කියන අතර හුස්ම ඉහළට අදිමින් වාතයේ ශක්තිය තමා ඇද ගන්නා බව පරිකල්පනය කරන්න. ඔබ ඒ හුස්ම පෙනහළු තුළ රඳවා ගනිමින් ජීව බලය තම ශරීරයේ සෑම සෛලයක් කරාම පැතිරෙන බව පරිකල්පනය කරන්න. එම ශක්තිය තම ශරීරයේ සෛල තුළට ආරෝපණය වන බව හඟින්න.පෙනහළු පිරෙන විට දැත් ඉහළට එසවා අඩුම ගණනේ විනාඩි පහක්වත් වේලා හුස්ම ගන්න.

රඳවා ගත් හුස්ම දීර්ඝ ව ප්‍රශ්වාස කරන්න. එසේ ප්‍රශ්වාස කරන විට තම ශරීරයේ එක් රැස්ව තිබුණ විෂ පිට ව යන්නේයැයි සිතන්න.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* කායික මානසික සහ ආධ්‍යාත්මික යෝග්‍යතාව
* ජීව බලය උත්තේජනය වීම
* ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය

(මූලාශ්‍රය : ඍග්වේදය වේදය)

5. කාය සංවේදනය පිළිබඳ භාවනාව

ශරීරය ලිහිල් කර ඔබේ මනසට තැන්පත් වන්නට ස්වල්ප වේලාවක් ඉඩ හරින්න. ශරීරයට දැනෙන සංවේදන කෙරෙහි පූර්ණ සිහිය යොමු කරන්න. වාතයෙහි ශීතල හෝ උණුසුම දැනීම්, සිරුරෙහි දැනෙන සියුම් වේදනා, ශක්තිය. ප්‍රබෝධය සිරුරේ බර හෝ සැහැල්ලුබව ආදී වශයෙන් හටගන්නා සංවේදනයන් කෙරෙහි සංවේදී වන්න.

සංවේදනයන් හටගන්නා අයුරුත් ඒවා බැස යන අයුරු ඒ ඒ වේලාවන්හිදී සම්පූර්ණ අවදි සක්මන් කරද්දි කළ හැකි භාවනාවකි. මෙහිදී ඔබ

බවෙන් යුතුව නිරීක්ෂණය කරන්න. සංවේදන හා තමා වෙන් කර නොබලා ඒවා තමා ලෙස දකින්න. ඔබ සංවේදනය බවට පත් වන්න. හැකිතරම් වේලාවක් මෙසේ සංවේදන හා එක්ව එවා සියුම් ව බලමින් සිටින්න.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* ශාරීරික සංවේදීතාව සියුම් වීම
* වැඩි ජීව බලයක් දැනීම
* ඇතළත කෙරෙහි අවධානය යොමා සිටීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම.
* ජීව බලය සමග සම්බන්ධ වීම
* පුද්ගල විඥානය පාරගමනය.
* ලෝකෝත්තර චිත්තය නිරාවරණය

(මූලාශ්‍රය: බුදු දහම)

6.භූමි ගුණ ප්‍රතිකාරය

මැනස හා අධ්‍යාත්මය සුවපත් කරන ප්‍රතිකාර ගුණයක් ස්වභාවික පරිසරයේ තිබේ. මෙය මූලික වශයෙන් භූමියෙහි පවතින ගුණයකි. භූමියෙහි ගුණය ස්ථානයෙන්

ස්ථානයට වෙනස් වන අයුරු ඔබට හැඟී ගොස් ඇත.

ගංතෙරක්, විහිදුන වෙල්යායක්, කඳු මුදුනක්, කඳු පාමුලක් වැනි පරිසරවල සිත සුවපත් කරන ගුණය ඉතා පැහැදිලි ය. නිහඬ වනපෙතක සිත නිවන ගැඹුරු ගුණයක් තිබේ. ගස් යටදී දැනෙන විවිධ ගුණ ද ඇත. ඇතැම් ගස් යට ඉතා හිතකර ගුණ ඔබ අත්දැක තිබෙනු නිසැක ය.

අනෙක් අතට සිත කණස්සලු කරන, බර කරන හා අඳුරු කරන ස්ථාන ද තිබේ. ඒවා එසේ අපහසු ස්ථාන බවට පත්ව ඇත්තේ එහි සිදු වූ හෝ සිදු වන මිනිස ක්‍රියාකාරකම් නිසා බව පැහැදිලිය.

ඔබේ සිතෙහි යම් කණස්සල්ලක් හෝ වේදනාවක් හෝ පීඩනයක් ඇති වූ විට ඔබට එය සුවපත් කරන ගුණය ඇති ස්වාභාවික ස්ථානයකට ගොස් එහි සුවය හුදකලාව සිට අත්දැකිය හැක.

(මුලාශ්‍රයඃ ඒ එස් බාලසූරිය)

7. සිහියෙන් යුතුව ආහාර ගැනීම

ආහාර ගැනීම ඉතා වැදගත් ජීවිතයේ මූලික ක්‍රියාවකි. එය ප්‍රාථමික ජෛව ක්‍රියාවක් වන නිසා එහිදී අපේ සත්ව සිත මතු වීමේ වැඩි ඉඩක් තිබේ. බොහෝ දෙනා සතුන් මෙන් ගිල දමති.

ආහාර අනුභවයේදී ආත්ම ශික්ෂණය බෙහෙවින් අවශ්‍ය වන්නේ මේ නිසාය. ඔබට ආහාර අනුභවය සිහිය වඩන භාවනාමය ක්‍රියාවක් කර ගත හැකිය.

පළමු කොට ආහාරය දෙස බලා එය නිපද වූවන් කෙරෙහි කෘතවේදී වන්න. ඔබේ බත් පත නිපදවීමට සූර්යයා, වාතය, ජලය,වලාකුළු හා පෘථිවිය ඇතුළු සමස්ත ස්වභාව ධර්මය දායක වී ඇත.

. ඒ සඳහා ගොවියන්, ප්‍රවාහකයන්,ආහාර ද්‍රව්‍ය මිල දී ගත් තැනැත්තා හා එය පිසූ අය ආදී හැම කෙනෙකුම ශ්‍රමය කැප කර ඇත. ඒ සැම දෙනා මෙනෙහි කර මොහොතක් හෝ ඔබ කෘතවේදී ව සිහි යුතුය.

එසේම මෙලොව බොහෝ මිනිස්සු හරි අහරක් නැතුව කුසගිනිනෙන් පෙලෙති. ඔවුනට ද මෙබඳු ආහාර වේලක් ලැබේවායි පතන්න. ඔවුන් වෙනුවෙන් තමාට කළ හැක්කේ කුමක්දැයි සිතා බලන්න.

ඉක්බිතිව තමාට ලැබුන ආහාරය දෙස බලා ප්‍රිය හැඟුමක් හා ගෞරවයක් උපදවා ගන්න.

ආහාරය සෙමින් මිශ්‍ර කරකරන්න. මනා සිහියෙන් යුතුව මුව වෙත ගෙන යන්න. එය හොඳින් සපන්න. එහි රසය විඳ ගන්න. මෙසේ ආහාර ගැනීම සිහිය වඩන භාවනාවක් කර ගත හැකිය.

ආහාරය අනුභව කළ පසු එයින් ලද තෘප්තිය විඳීම අවශ්‍ය ය. ඉන් ලද පෝෂක ගුණය හඳුනා ගන්න.

මෙසේ තමා ගන්නා ආහාරය සිහියෙන් අනුභව කිරීම නිසා වැරදි ආහාරය හා නිවැරදි ආහාරය පිළිබඳ සංවේදීතාවක් ද ඔබ තුළ වැඩෙනු ඇත. වැරදි ආහාරය නිසා ශාරීරික අපහසුතාවක් දනේ. නිවැරදි ආහාරයක් ගත් බව දනවන්නේ ඊට දනෙන සුව පහසු මානසික ස්වභාවයෙනි.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* සතිමත්බව

* සන්සුන් සිතින් ආහාර ගැනීම

*කෘතවේදී බව

(මූලාශ්‍රයඃ බුදු දහම ඇසුරෙනි)

8. ආශිර්වාද රැස් කිරීම

උදෑසන හෝ සන්ධ්‍යාවේ ඇවිද යන විටක ඔබට මේ භාවනාව කළ හැකිය.

සිතට සන්සුන් වන්නට ඉඩ හරිමින් තැන්පත් වන්න.

ස්වභාව ධර්මය පාරිශුද්ධ ය, දිව්‍යමයය යනුවෙන් මෙනෙහි කරන්න.ඒ දිව්‍යත්වයේ ආශිර්වාදය ඔබට නිරන්තරයෙන් අත්දැකිය හැක.ස්වභාව ධර්මය සමග ආධ්‍යාත්මිකව සුසංයෝගි වීමෙන් ඒ ආශිර්වාදය ඔබට සුවකාරක රශ්මි ධාරාවක් සේ තමා ස්පර්ශ කරනු අත්දැකිය හැක.

ඒ ආශිර්වාදය ස්පර්ශ වීමත් සමග ඔබේ අධ්‍යාත්මය උද්දීපනය වන්නේය. 'මම ස්වභාව ධර්මයේ ආශිර්වාදය අත්දකිමි'යි සිතා විශ්වයට විවෘත වන්න.'මේ පැය භාගය තු ළ යටත් පිරිසෙයින් විසි වතාවකවත් දිව්‍ය ආශිර්වාද අත්විඳිමි'යි සිතා ගන්න.

එතැන් සිට දිව්‍යත්වයෙන් එන ආශීර්වාදය පිළිගැනීමට සූදානම් ව විවෘත සහ නිදහස් සිතින් යුතු ව ඇවිද ගෙන යන්න. මෙසේ ඇවිද ගෙන යද්දී වරින් වර ඒ ආශීර්වාදය ක්ෂණ මාත්‍රික ව ඔබ අත්දකින්නට පටන් ගනු ඇත. ඔබගේ මුළු හදවතෙන් සහ ආත්මභාවයෙන් එය පිළිගන්න.

මේ ආකාරයට ආශිර්වාද දිගටම පිළිගැනීම කරගෙන යන්න.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* දිව්‍යමය ආශිර්වාද අත්විඳීම
* ආධ්‍යාත්මික පරමානන්දය අත් පළඳීම
* ජීව බලයෙන් මට්ටම ඉහළ යාම
* ගැඹුරු ආදරණීය හැඟීම

(මූලාශ්‍රය : යුදෙව් ආගම)

9 කරුණා භාවනාව

තැන්පත් ව සන්සුන් වන්න. පළමු කොට ඔබ තමා දෙස කරුණාවෙන් බලන්න. තමා පිළිබඳ ආරිණීය හැඟුමක් උපදවා ගන්න. 'මා සතුටට පත් වේවා! මා දුකින් නිදහස් වේවා! මා නීරෝගී වේවා !'' යනුවෙන් ප්‍රාර්ථනය කරන්න. එසේ ප්‍රාර්ථනා කරන අතර තමා සුවපත් වූ බවක් හඟින්න. යම් පමණකට ගත සිත සුවපත් කිරීමේ හැකියාවක් මනස ට තිබේ. ඔබව කරුණාවෙන් පිරී ගිය පසු එයින් කයට සහ මනසට සිදු වූ ප්‍රතිකාරමය බලපෑම දැනෙන්නට හරින්න.

මීළඟට ඔබගේ කරුණා ගුණයේ සුව රශ්මිය ඔබගේ ආදරණීයන්, නෑදැයින්, මිතුරන් ආදීන් වෙත යොමු කරන්න. මෙසේ කියමින් ඔවුනට සුබ පතන්න. ''ඔවුන් සියළු දෙනාම ප්‍රීතිමත් වෙත්වා! දුකින් මිදෙත්වා !නීරෝගී වෙත්වා ! ' යි ඔබගේ හදවත ඔවුන් කෙරෙහි කරුණාවෙන් පිරී යන තුරු ම, එසේ කරන්න.

තුන්වනු ව ඔබගේ කරුණාව අසල්වාසීන් වෙත ද යොමු කරන්න. ඔවුන් කරා තම කරුණාවේ සුව රශ්මි විහිද ගොස් එහි ගුණයෙන් ඔවුන් සුවපත් වන බව පරිකල්පනය කරන්න. පෘථිවියෙහි සිටින සියළුම මනුෂ්‍යයින් කෙරෙහි ද ඔබේ කරුණාව මෙසේ පතුරුවා හරින්න.

''සියළුම මනුෂ්‍යයෝ සුවපත් වෙත්වා!,දුකින් මිදෙත්වා! නීරෝගී වෙත්වා! ''යනුවෙන් සිතින් කියමින් ප්‍රාර්ථනය කරන්න. ඉක්බිති ව ඔබේ කරුණාව මිනිසුන්ගෙන් ද ඔබ්බට ගෙන ගොස් අමනුෂ්‍යයන් සිව්පාවුන්, පක්ෂීන්, උරගයින්, මාළුන් ආදීන් වෙත ද පතුරුවන්න.

ඔබේ කරුණාව ගස් කොළන් ඇතුළු ශරාක ලෝකය ද කෙරෙහිත් පතුරුවා හරින්න. අවසානයේ දී ද්‍රව්‍යමය ලෝකයට ගොස්, වලාකුළු, වාතය, හිරු,

සඳු, ක්ෂීරපථ ආදිය වෙතත් කරුණාව විහිදුවන්න. දැන් ඔබගේ කරුණාව කෙරෙන් ඔබට මුළු විශ්වය සමඟම සම්බන්ධ විය හැකිය. අවසාන වශයෙන් වචනයෙන් සුබපැතීම නවත්වා ඒ වෙනුවට ඔබ විශ්ව කරුණාව තුළ සාමාධි ගත වන්න. සමස්ත විශ්වය ම කරුණාවෙන් පිරී ඇති බව මේ අවස්ථාවේ එබට දැනෙනු ඇත. දැන් ඔබ තම මමංකාරය සහ පුද්ගල සිත පාරගමනය කර ඇත. මෙසේ ඔබ යනු විශ්ව ප්‍රේමයේ සමාධිය අත්දකිනු ඇත.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* ශාන්තිය සහ ඇතුළාන්ත සාමය අත්දැකීම
* සාමයෙන් නින්දට යාමට හැකි වීම.
* මානසික භය තුරන් වීම.
* නිරාමිස සතුට

(මූලාශ්‍රය : බුදුදහම)

10. පැළෑටි කෙරෙහි කරුණාව

පැළෑටි, තුරුලතා, තෘණ පඳුරු ආදිය ගහණ වූ ස්වභාවික පරිසරයක හෝ උද්‍යානයක ඇවිද යන අතර ඔබට මෙම භාවනාව කළ හැකි වේ.

මහ පොළොව සහ ස්වභාවික පරිසරය දෙස ආදරයෙන් සහ කරුණාවෙන් බලන්න. ඔබ දකින පැළෑටි සහ ගස් කෙරෙහි සහානුභූතික වන්න. ඔබ පසුකර ගෙන පැළයක් හෝ ගසක් අතින් ස්පර්ශ කර 'ඔබ හොඳින් වැඩෙන්න'යි ආශිර්වාද කරන්න. හමුවන පැළෑටිවලට අත තබමින් හා සුබපතමින් ඇවිද යන්න. එසේ ආශීර්වාද කිරීමෙන් ඔබ තුළ මහා කරුණාවක් හට ගනු ඇත.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* කරුණා ගුණය වර්ධනය වීම
* ස්වභාව ධර්මය හැඟීම / ස්වභාව ධර්මයට සංවේදී වීම
* මමංකාරය අතික්‍රමණය කිරීම

(මූලාශ්‍රය : නොදනී)

11. මම නැති විට

ඔබ ගොඩ නගා ගෙන සිටින ආත්මකේන්ද්‍රීය බවෙන් හා ආත්ම ගර්වයෙන් නිදහස්වීමට උපකාර වන භාවනාවකි, මෙය.

අප පුද්ගලයන් වශයෙන් ඉතා ආත්මර්ථ

කාමී ය. ආත්ම කේන්ද්‍රියතාව අප තුළ ගැඹුරට ම කා වැදී ඇත. තමා තරම් වටිනා පුද්ගලයෙකු ලොව නැත යනුවෙන් හැම කෙනෙක් ම සිතයි. ඔබ සිතනන්නේ තමා නැතුව පවුල නොපවතින බවයි. කාර්යාලය නොපවතින බවයි. කොටින් ම 'මම' නැතිව ලෝකය පවතින්නට බැරි වනු ඇත කියාය.

එය අලුයම හඬලන කුකුළාගේ සිතීමට සමාන වේ. තමා හඬලනවාත් සමග හිරු පෙරදිගින් උදාවනු කුකුළා දිනපතා දකියි. කල්ගත වන විට ඌට හැඟෙන්නේ තමා නොහැඬලුවොත් දවස උදා නොවනු බවයි.

සන්සුන්ව හිඳගෙන සිහියට පත් වන්න. තමා ගොඩ නගා ගෙන සිටින ආත්මාර්ථකාමීබව, ආත්ම ගර්වය හා අහංකාරය අවලෝකනය කරන්න. ගුවන්යානයක සිට පහත බලන කලෙක මෙන් ඔබ සමාජයේ සිටන තමා දෙස බලන්න. කෝටි ගණන් වූ මිනිසුන් අතර, ඔබ ද එක් මිනිසෙක් පමණය. ඔබ ලෝකයට අත්‍යාවශ්‍ය නැත. ඔබ මෙලොව හැර ගොස් ඇතැයි පරිකල්පනය කරන්න. ඔබ නැතිවුවත් ලෝකය සුපුරුදු පරිදී ගමන් කරනු ඇත.

දැන් ඔබ නොමැති ඔබගේ ගෙදර සිතින් මවා ගන්න. ඔබගේ යහන හිස් ය. ඔබගේ පුටුව

ද හිස් ය. ඔබ ගෙදර නැත. එසේ තිබියදීත් ඔබගේ පවුල සුපුරුදු පරිදී කටයුතු එදිනෙදා කර ගෙන යනු ඇත. ඉන් පසු ඔබ තම රැකියාව කරන ස්ථානයට මානසික ව පැමිණෙන්න. දැන් ඔබ එහි නැත. අන්කිසිවක් ඔබගේ තනතුරෙහි කටයුතු කරයි. ඔබගේ සගයෝ වෙනදා මෙන් වැඩ කරති.

මීළගට තම ගම දෙස බලන්න. ඔබ එහි නැත. එහෙත් ගම සුපුරුදු පරිදී පවතී. ඔබේ අසල්වාසියෝ ද සුපුරුදු ලෙස කටයුතු කර ගෙන යති. ඔබ නැති වුව ද රට පෙර පරිදී පවතියි. ඔබගේ දරුවෝ වයසින් වැඩී උස් මහත් වී තමන්ගේ ම ජීවිත ගත කරන්නට පටන් ගනිති.

මෙයයි, යථාර්ථය. එය දැකීමත් සමග ඔබ විසින් ආරෝපණය කර ගෙන තිබූ ආත්ම ගර්වය හා මමංකාරය ආත්ම කේන්ද්‍රීය බව මිලින ව යයි. මේ අවබෝධය ඔබ නිරංකාර කරනු ඇත. මෙය ඔබ පැළඳ ගෙන සිටි බර වෙස් මුහුණක් ගලවා දැමූ කලෙක මෙන් සැහැල්ලු බවක් දනේ.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* මමංකාරයේ නිෂ්ඵලත්වය දැකීම
* යථාර්ථ අවබෝධය

* උපේක්ෂාව
* පුළුල් හදවත

(මූලාශ්‍රය : ඒ. එස්. බාලසූරිය)

12. නිහඬතාවයට සවන්දීම

නිශ්චල ව හිඳ ගන්න. ඔබගේ අවධානය පරිසරයේ නිහඬතාවට යොමු කරන්න. ස්වභාව ධර්මයේ පෘථිවියේ, ගහකොළ සහ අහසේ නිහඬබව ගැඹුරින් හඟින්න.

ඇතැම් ශබ්දවලට ප්‍රතික්‍රියා වශයෙන් විවිධ සිතුවිලි ඇති වන්නට පුලුවන. සිතේ නිහඬතාවට බාධා කරන්නට සිතුවිලිවලට ඉඩ නොතබන්න. අවටින් නැගෙන ශබ්ද නිසා ඔබේ අවධානයට ගිලිහෙන්නට ඉඩ නොදෙන්න. ශබ්ද ඇති වී නැතිව යයි. එනමුදු මහා නිහඬතාව ඒ සැම ඉක්මවා විශ්වයේ පැතිර පවතී. ඔබට ඒ මහා නිහඬතාවේ සමාධියට සම වැදිය හැක. එහි මහත් සුවදායක බවක් තිබේ.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* සිත නිහඬ කිරීමේ හැකියාව
* පූර්ණ අවධානය

* විඥාන පථය පුළුල්වීම
* අභ්‍යන්තර සාමය

(මූලාශ්‍රය : බුදුදහම)

13. විශ්වයේ අනන්තබව පිළිබඳ භාවනාව

ඉමක් කොණක් නැති ආකාශය දෙස සම්පූර්ණ නිහඬ සිතින් බලා සිටින්න.''අහස අනන්තයි, අසීමිතයි'' යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් එහි අනන්තබව ගැඹුරින් හඟින්න.

අප පියෙවි ඇසින් දකින්නේ බාහිර විශ්වයයි. භාවනාව තුළින් ඔබට විශ්වයේ අභ්‍යන්තරයට පිවිසිය හැක. එහිදී ඔබ තම සිතේ සියලු මායිම් ඉක්මවූ උත්තර තලයට ඇතුලු වෙනවා ඇත. මුළු විශ්වය පුරාම පැතිරී යන පරිදි ඔබගේ විඥාණ පථය පුළුල් කරන්න. ඔබ විශ්වය බවට පත්වන්න.

ඔබ තුළ ඇති හිරු හඟින්න. ඔබ තුළ ඇති සඳු හඟින්න. සෞරග්‍රහ මණ්ඩල සහ ක්ෂීර පථය ද හඟින්න. මේ භාවනාව මගින් ඔබට විශ්ව විඥානය හා ඒකාත්මීය විය හැක.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* විඥාන පථය පුළුල්වීම

*   පාරගමනය

*   විශ්ව අධ්‍යාත්මය සමග සුසංයෝගී වීම

(මූලාශ්‍රය ෘ බුදුදහම)

14 මම යනු කවුරු ද?

ඔබ එක්තැන් වන්න. ඔබගේ අවධානය ස්වඅභයන්තරයට දෙසට හරවා මෙසේ අසන්න. 'මම යනු කවුරුද?' ඒ ප්‍රශ්නයට තමාගේ ඇතුළතින් නැගෙන ප්‍රතිචාර මොනවාදැයි බලන්න. 'මම' යයි කියා ගනිමින් තමා තුළ ජීවත්වන තැනැත්තා කවුද?

තමාව දැකීමට පහත දැක්වෙන පියවර පහ ඔබට අනුගමනය කළ හැකිය.

1 වන පියවර ෘ '' මම යනු ශරීරය ද?'' යනුවෙන් විමසන්න. සිරුරේ අඩංගු මස්, ලේ, ඇටකටු, ඉන්ද්‍රියයන් වැනි දෑ විශ්ලේෂණය කරන්න. මෙම ද්‍රව්‍ය තුළ ඔබට ඔබව හමුවේද? ඒ පිළිබඳව භාවනා කරන්න.

2 වන පියවර ෘ 'මම' යනු සිරුරෙන් හටගන්වන සංවේදන ද? යනුවෙන් විමසන්න. උණුසුම, ශීතලය, වේදනාව, ආස්වාදය, කුසගින්න, පිපාසය

ආදි නොයෙකුත් ආකාරයේ සියුම් සංවේදනයන් ශරීරයෙන් දැනේ. 'මම' යනු මේ සංවේදන ගොනුව ද? යනුවෙන් විමසන්න.

3 වන පියවර ෘ ''සංජානනය යනු මම ද' ? යනුවෙන් විමසන්න. සංවේදන යනු සිතෙහි එක් රැස්ව පවතින මතක හා සංඥා සමූහය කෙරෙන් ඇති වන දැනුමය. සංඥා වනාහි ඡායාරූප එකතුවක් වැනි, අතීතයේ නොමැකී ඉතිරි වූ සළකුණු වේ. ඔබ ලෝකයේ යම් දෙයක් හෝ පුද්ගලයකු දකිනු ලබත් ම මතක ගබඩාවේ යම් සංඥාවක් මතුව ' මේ අසුවල් දෙයය, අසුවලාය' යනුවෙන් ඔබ හඳුනා ගන්නේ තම සංජානනය අනුවය.

4 වන පියවර ෘ ''සිතුවිලි යනු මම ද?'' යි යනුවෙන් ඊළඟට විමසන්න.සිතුවිලි හටගන්නේ ඉන්ද්‍රිය සංවේදන බාහිර ලෝකයේ අරමුණු සමග ගැටීම නිසා ය. සිතුවිලි විසින් මෙහි සිතන්නෙකු නිර්මාණය කර ඇත. ඒ සිතන්නා වනාහි 'මම' ය.

5 වන පියවර ෘ මීළගට ''විඥානය යනු මම ද?'' යනුවෙන් විමසන්න. විඥානය යනු ඔබගේ මතක ගබඩාව සහ එහි අන්තර්ගතය යන දෙකම වේ. සරල ව කිවහොත් විඥානය යනු ඔබේ මානසිකත්වයයි. විඥානය ''මම'' වශයෙන් අනන්‍ය

කර ගැනීම මුළාවකි. ඉහත දක්වන ලද එක් එක් අන්‍යතා විමසා බලන විට ''මම'' යන්න පදනම් විරහිත වූ සිතින් උපදවා ගත් සංඥාවක් බව වැටහෙනු ඇත. 'මම' යනුවෙන් මෙහි පුද්ගලයෙක් නැත. එය මුළාවක් බව දැකීමත් සමග පූර්ණ සිහිය අවදි වේ.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* ප්‍රඥාවේ අවදිය

(මූලාශ්‍රය : බුදුදහම)

15 ඔහු / ඇය කවුරුන් ද?

මෙය කවර වූ හෝ පුද්ගලයකුගේ මූලික ස්වභාවය සියුම් ලෙස අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාර වන භාවනාවකි. මේ සඳහා මෙයට පෙරාතුව ඔබ අභ්‍යාස කළ යුතුව තිබූ (මම යනු කවුරුන්ද?) යන 15 වැනි භාවනාව සම්පූර්ණ කර තිබීම අවශ්‍ය ය. මෙහිදී ඔබ උපයෝගී කර ගන්නේ පියවර පහකින් යුත් එම විශ්ලේෂණය ම වේ.ඔබ තෝරා ගන්නා පුද්ගලයා පිළිබඳ ඔබ තුළ ගොඩ නැඟී ඇති ප්‍රතිරූපය සිහියට නඟා ගන්න.

1 වන පියවර : ඔහු යනු ඔහුගේ ශරීරය ද ? යනුවෙන් විමසන්න. ඒ ශරීරය සිතින් විච්ඡේදනය කළහොත් එහි ඇති ලේවල, ඇටකටුවල හෝ මොනම ඉන්ද්‍රියක් තුළ හෝ ඔබ දකින පුද්ගලයා නොසිටී. ශරීරය යනු අයිතිකරුවෙක් නොමැති ජීවියෙකි. එයට ස්වභාව ධර්මය අනුව අනුව වැඩෙන පවතින ජීවියකි. එය අවසානයේ දී දිරාපත් වී ක්‍රියාවිරහිත ව ඇද වැටෙයි. ශරීරයක් යම් පුද්ගලයකු ලෙස සිතීම වැරදි ය. ඔහු හෝ ඇය ශරීරය නොවේ.

2 වන පියවර : ''ඔහු යනු සංවේදනය ද?'' යනුවෙන් මීලඟට විමසන්න.ශරීර සංවේදනයන් නිපදවන්නේ ස්නායු විසිනි. ''මට දැනෙනවා'' යනුවෙන් කිවහැකි පුද්ගලයකු නැත. දැනෙන්නේ ශරීරයට යි. සංවේදනය දැනෙන්නා ''මම'' යයි ආරෝපණය කර ගැනීම පදනම් විරහිතය.

3 වන පියවර : ''ඔහු යනු සංජානනය ද?'' මීලඟ විමසුමයි. සංජානනය යනු මතකයෙහි ගබඩා වී තිබූ සංඥා කෙරෙන් ඇති වන හඳුනා ගැනීම්, හැඟීම්, හා දැනීම් ය. ඒවා පැරණි ඡායාරූපවල එකතුවකට සමාන වේ. ඒවා, අපට පුද්ගලයින්, වස්තූන්, සිදුවීම් සහ අත්දැකීම් ආදිය හඳුනා ගැනීමට

උපකාරී වේ. යමෙකු ලෝකය දකින්නේ තමන්ගේ සංජානන අනුවය. ''මම'' යනුවෙන් අවබෝධ කරගත්තෙක් සිටීද? එසේ නැතහොත් අවබෝධයට පමණක් ද? අවබෝධ කර ගන්නෙක් සිටින බවට කරන පවරා ගැනීම හෝ ''මම'' යන්න නොමඟ යාමකි. එය සත්‍ය වශයෙන් නොපවතින එකම මානසික සංස්කරණය වෙයි.

4 වන පියවර : 'ඔහු යනු සිතුවිලි ද?' යනුවෙන් විමසන්න. සිතුවිලි විඥානය නැමති ජලාශයේ මතුපිට නැඟෙන රළ වැනි වේ. සිතුවිලි නඟී. බසී. ඒවාට නිත්‍ය පැවැත්මක් නැත. ඒවා නිත්‍ය පැවැත්මක් ඇති කර ගැනීමට සිතන්නෙක් සිටීය යන සංඥාව උපදවා ගනියි. එවිට සිතුවිලි නැතුව ගියත් සිතන්නා සිටී. සිතන්නා නිත්‍ය පුද්ගලයා ලෙස සිතුව ද එය මනඃ කල්පිතයක් පමණි.
එවැනි මනඃකල්පිතයක් පුද්ගලයා ලෙස සිතීම නොමග යවන සුළුය. මක්නිසාද යත් සිතුවිල්ල චපලය.වෙනස් වන සුළු ය.

5 වන පියවර : ''පුද්ගලයා යනු ඔහුගේ විඥානය ද?'' යනුවෙන් විමසන්න. විඥානය යනු ඔහුගේ

මතක ගබඩාව හා ඉන් නැගෙන මානසිකත්වයයි. පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට එය වෙනස් වේ. අප කවුරුත් සිතනේ තම මානසිකත්වයෙන් ගොඩ නැගුන පුද්ගලයා සත්‍ය ය යනුවෙනි. එය මුලාවකි. ඉහත විශ්ලේෂණය අනුව පෙනෙන්නේ 'මම'' යන සංඥාව පදනම් විරහිත බවයි. ශරීරය තුළ, සංවේදනා තුළ. සංජානනය තුළ, සිතුවිලි තුළ, විඥානය තුළ, ඔබට පුද්ගලයකු සොයා ගත නොහැක. මේ සත්‍යය අවබෝධය කෙරෙන් සැබවින්ම නිත්‍ය පුද්ගලයෙක් සිටින්නේය යන කල්පනාව මුළාවක් බව පෙනෙන්නේ ය. මෙහි ඇත්තේ හුදෙක් ශරීරය, ඉන් උපදවන සංවේදන, පුද්ගල සංජානන, සිතුවිලි හා ඒවායින් ගොඩ නැගෙන මනසිකත්වය ස්කන්ධවල එකතුව ක් පමණි. මෙසේ දැකීමෙන් ඔබ තුළ හෝ අන්‍යයකු තුළ පුද්ගලයකු සෙවීමේ මුළාවෙන් ඔබව නිදහස් වන්නෙහිය.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* අනෙක් පුද්ගලයාගේ සත්‍ය ස්වභාවය සූක්ෂම නුවණින් දැකීම
* තම සත්‍ය ස්වභාවය පිළිබඳ අවබෝධය

(මූලාශ්‍රය : බුදුදහම)

16 සතුට පිළිබඳ භාවනාව

මෙම ඕනෑම වේලාවක ගැඹුරු ප්‍රීතියක් අත්විඳිය හැකි භාවනාවකි. ඔබගේ අවධානය අභ්‍යන්තරයට යොමු කරන්න. දැනට ඔබ සිටින අවස්ථාවේ සිතට දැනෙන සතුට කුමක්දැයි හඳුනා ගන්න. අප ජීවිතයේ තේරුම් ගත යුතු වැදගත් සත්‍යයක් පවතී. එනම්: ජීවිතයේ සෑම වේලාවකම යම් ස්වභාවයක සතුටක් පවතින බවයි. අප සිතෙන් කල්පනාවල නියුක්ත වීම නිසා ඒ ස්වභාවික සතුට යටපත් ව නොදැනී යයි. සිතින් සිතුවිලි ගිලිහී යන අවස්ථාවලදී ඒ ස්වාභාවික සතුට හෙළිදරව් වේ. එය නිරාමිස ය. එය ඒ ඒ වෙලාවේ දැනෙන්නේ විවිධ ආකාරයෙනි. මේ වෙලාවේ -දැන් -තමාට දැනෙන සතුට කෙබඳු දැයි මොහොතක් අවධානය යොමා බලන්න. බොහෝ විට යම් මොහොතක තිබූ සතුට අපට මතක් වන්නේ පසු දවසක ය. එම මොහොතේ එය දුටුවා නම් කෙතරම් සතුටුවිය හැකිව තිබුනා ද ?

නිරතුරුවම සතුට අපට නොදැනී අපෙන් මග හැරී යයි. සතුටින් සිටින්නේ කෙසේ ද යන්න අප ඉගෙන ගත යුතුව තිබේ. ජීවිතයේ වටිනම

දේ සතුට ය. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඒ අවස්ථාවේ ඔබ තුළ ඇති වන සතුටේ ස්වභාවය පිළිබඳ සෝදිසියෙන් සිටින්න. සමහර විටෙක එය ප්‍රකට ව දැනේ. තව විටෙක එය සියුම් ව දැනේ. දේ දුන්නක වර්ණයන් මෙන් සතුටෙහි ද විවිධ වර්ණ ඇත.

''මෙම මොහොතේ මට දැනෙන්නේ කුමන ආකාරයේ සතුටක් ද?'' යනුවෙන් තමාගෙන් විමසන්න. එහි සියුම් ගුණය නිරීක්ෂණය කර වහාම එය හඳුනා ගන්න. එම සතුට වැළඳ ගෙන ඉන් ස්ව අභ්‍යන්තරය පුරවා ගන්න.

ජීවිතයේ වර්ග දෙකක සතුට හටගනී. එකක් නම් යම් ජයග්‍රහණයක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් හෝ යමක් ඉෂ්ඨ කර ගැනීමෙන් ලබන ප්‍රීතියයි. අනෙක නම් ඇරයුමකින් තොරව නැවුම් මල් සුවඳක් සේ දැනෙන සතුටයි. හේතුවක් නැතු ව හට ගන්නා එය හඳුන්වනු ලබන්නේ නිරාමිස සතුට යනුවෙනි. එය ජීවිතයේ මඟ පෙන්වන ආලෝකය කර ගත හැකිය.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* ජීවිතයේ ස්වභාවික සතුට පිළිගැනීම සහ එයට සංවේදීවීම.

(මූලාශ්‍රය : ඒ.එස් බාලසූරිය)

17 මනැස විකේන්ද්‍රගත කිරීම

අප එදිනෙදා යම් යම් ක්‍රියාකාරකම් කරද්දී සිරුරේ විවිධ ස්ථාන ප්‍රමුඛ ව ක්‍රියා කරයි. නිදර්ශනයක් වශයෙන් ඔබ යම් වස්තුවක් දෙස අවධානයෙන් බලන විට ඇස ප්‍රමුඛ වෙයි. එහිදී ජීව බලය කේන්ද්‍රගත වන්නේ ඇසටයි.ඔබ කුසගින්නේ සිට ආහාර ගන්නා විට ඔබේ ජීව ශක්තිය කේන්ද්‍ර ගත වන්නේ මුඛය, දිව සහ උදරයට ය. ඔබ ඉගෙන ගන්නා විට ශක්තිය කේන්ද්‍රගත වන්නේ මොළයට ය. කවර මොහොතක වුව තම ජීව ශක්තිය කේන්ද්‍රගත වන්නේ ශරීරයේ කොතැනකදැයි හඳුනා ගත හැක විය යුතුය.

සාමාන්‍යයෙන් දවසේ වැඩිපුර ජීවිතයේ කේන්ද්‍ර ස්ථානය වන්නේ මනැස ය.අප මනැස පෙරටු කර ගෙන, මනැසට බර දී ජීවත් වෙමු. සියලු ජීව ශක්තිය මනසට යොමු කර සිටින විට මනැස අනවශ්‍ය ආධිපත්‍යයක් ලබයි. මෙයින් සිදු වන්නේ මනසේ පවතින සිතුවිලි, පරිකල්පන, නොවිසඳුණු ගැටලු, ආශා, භය, කණගාටුව යනාදිය බලගතු වීමයි. මේවා පමණ ඉක්මවා අවධාරණය වීවෙන් ඒවායේ පීඩනය ද අධික වන අතර එවා

විශාලනය ද වන්නේය. අප ගැටලුවලින් බෙහෙවින් පෙළෙන්නේ ඒවාට පමණ ඉක්මවා දෙන අවධාරණය නිසාය. මෙසේ මනැස පෙරටු කර ගත් විට මැනස ජීවිතයේ වැදගත් ම සාධකය වේ. මෙය අසමතුලිත තත්වයකි.

ඕනෑම මොහොතක ඔබගේ ජීව ශක්ති කේන්ද්‍රස්ථානය තිබෙන තැන ගැන දැනුවත් බවින් සිටිම සිහියේ ලක්ෂණයකි. දැනට අප පුරුදු වී සිටින්නේ කොතෙකුත් මනැස කේන්ද්‍රීය කර ගෙන ජීවත්වීමට ය. එවිට වැඩි ශක්තියක් එයට ගලා එයි. ඒ හේතු කොට ගෙන මානසික ගැටලු තීව්‍ර ව දැනේ.

මෙය සමතුලිත කළ හැක්කේ ජීව ශක්තිය ශරීරයට යොමු කිරීමෙනි. සැබවින් ම ජීවත් වන්නේ ශරීරයයි. මැනස එහි සුළු කොටසක් පමණි. ශරීරය පිළිබඳ සතිමත් වීමේදී ජීව ශක්තිය ශරීරය වෙත යොමු වේ.

ඔබට ඔබගේ ජීව කේන්ද්‍රස්ථානය මනැසින් ඉවතට ගෙන ශරීරය වෙත යොමු කළ හැකිද? මනසට දුන් අවධානය ඉවත් කිරීමත් සමග ඔබ පෙළන ගැටලු, ගැටුම් හා නොසන්සුන්තා ලිහිල් වෙයි.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* මනසෙහි අලුත් විස්ථාපනයක්
* ගැඹුරු ඇතුළාන්ත විමුක්තිය
* ඇතුළාන්ත සාමය

(මූලාශ්‍රය : ඒ. එස්. බාලසූරිය)

18. වර්තමාන මොහොත පිළිබඳ භාවනාව

තැන්පත් ව හිඳ සිතට සන්සුන් වන්නට ඉඩ දෙන්න.

මෙය වනාහි කාලය ගැන කරන භාවනාවකි. කාලයේ ස්වභාවය මෙනෙහි කරන්න. කාලයට පැතිකඩ තුනක් තිබේ. අතීතය, වර්තමානය සහ අනාගතය යනුවෙනි. ඔබ අතීතයට දෙන වැදගත්කම ගැන මෙනෙහි කරන්න. අතීතය සිහිපත් කර අපි සතුටට පත්වෙමු. සිත අතීතයේ නැංගුරම්ලා ඇත. අප අනාගත සිහින වනාහී අතීතයේදී ඉටු නොවූ ආශා වේ. මේ අනුව අපගේ අනාගතය යනු අතීතයේම ප්‍රක්ෂේපණයකි.

නමුත් සැබෑ ජීවත්වීම සිදු වන්නේ වර්තමානයෙහි ය. වර්තමාන මොහොතේ ජීවත්වීම පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.හදවත ස්පන්දනය වන්නේ මේ මොතොතයෙහි ය.

ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය සිදු වන්නේ වන්නේ මේ මොහොතෙහි ය.

ඔබට මෙබඳු පර්යේෂණයක් කළ හැක. විනාඩි කීපයක් සිතින් අතීතයේ සැරිසරන්න. ඊ ළඟට අනාගතය ගැන සිතමින් විනාඩි කීපයක් ගත කරන්න.

ඉන් පසු සැබවින්ම සිදුවූයේ කුමක්දැයි විමසන්න. සැබවින්ම සිදු වූයේ තමාට වර්තමාන ජීවිතය ඒ කාලය තුළ අහිමි වීමයි. අපි ජීවිත කාලයෙන් වැඩි කොටසක් අතීතයේ ද අනාගතයේ ද සිටීම නිසා ජීවිතයේ බොහෝ කාලයක් අහිමි කර ගනිමු.

මේ අවබෝධයෙන් ඔබ යම් විටක සිතින් අතීතයේ හෝ අනාගතයේ සැරි සරන විට සිහියට පත් ව වර්තමානය කරා පැමිණිය හැකි ද?

මෙහොතින් මොහොත ජීවිතය මතු වී එන අයුරු සංවේදී ව බලන්න. එය ඉටිපන්දමක සිළුව මෙනි. එය නිත්‍ය නොවේ. එය මොහොතින් මොහොත ඇති වෙමින් ද නැති වෙමින් ද පවතී. එය ස්ථිර දෙයක් ලෙස පෙනුන ද එය වෙනස් වෙමින් පවතින ක්‍රියාවලියකි. ජීවිතය ද එසේම මොහොතක් මොහොතක් පාසා පවතින්නකි.

වර්තමාන මොහොතේ ජීවත්වීම ගැන අවධානය යොමු කර මෙසේ මෙනෙහි කරන්න. ''ජීවත්වීම පවත්නේ හරියටම මේ දැන් ය'' මෙසේ වර්තමාන මොහොතේ ජීවත්වීමේ සතුට අත්විඳිමින් එහි නැවුම්බව වටහා ගන්න. වර්තමාන මොහොත නිර්දෝෂ ය . පවිත්‍ර ය. ගැඹුරින් තෘප්තිදායක ය.එය පරිපූර්ණ ය. එහි ජීව කම්පන තරංගය සමග රැඳී සිටින්න. ජීවය සමග සමස්ථ විශ්වය ම මොහොතින් මොහොත සජීවී ව පවතින අයුරු ඔබ වටහා ගනු ඇත.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* සිතේ අතීත මතකවලින් සිත පවිත්‍ර වීම.
* අතීත මතකවල පීඩනය මුදා හැරීම
* වර්තමාන මොහොතට අවධානය යොමු කිරීමේ හැකියාව

(මූලාශ්‍රය : බුදුදහම)

19 හෘද සාක්ෂියේ වරදකාරී හැඟුම් මුදා ගැනීම

පහසු ඉරියව්වක වාඩි වී ඔබගේ සිත සහ කය සන්සුන් කරන්න. පරිශ්‍රමයකින් තොර ව තම ශ්වසන රිද්මයකට පිවිසෙන්න. සිත සන්සුන් කිරීම

සඳහා මඳ වේලාවක් ශ්වශනය පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටින්න.ඔබගේ හෘද සාක්ෂියෙන් මතුවෙමින් සිතට වද දෙන යම් වරදකාරී හැඟීමක් ඔබ තුළ ඇතොත් එය සිහියට නගා ගන්න. එහි අන්තර්ගතය, ගැටුම, චෝදනාව, දුක් ගැනවිල්ල, ආත්ම අනුකම්පාව ආදී වේදනාකාරී හැඟීම්වලට නිදහසේ මතු වී දිග හැරෙන්නට ඉඩ හරින්න. ඒවා ඇති සැටියෙන් පිළිගන්න. ඒ හැඟීම් පවසන දේට මුළු හදවතින් ම සවන් දෙන්න. එයින් නැගෙන වේදනාව ඔබේ භාවනා නිමිත්ත වනු ඇත. එයින් බේරී පළායන්නට තැත් නොකරන්න.

ඔබ අතින් අනෙකුට යම් අසාධාරණයක් හෝ හානියක් සිදු වී ඇත්නම් එය නිවැරදි කිරීම සඳහා තමාට දැනට කුමන ආකාරයකට ක්‍රියාවක් කළ හැකි ද යන්න සිතා බලන්න. එයට වන්දි ගෙවීමේ හොඳ ම ක්‍රියාව කුමක් ද? එය තම කණගාටුව හා පසුතැවිල්ල ප්‍රකාශ කර එය ඒ තැනැත්තා ගෙන් සමාව අයැද ලිපියක් ලිවීම, දුර කථන ඇමතුමක් දීම විය හැක. වැරදි ප්‍රබල නම් වන්දියක් වශයෙන් යමක් කිරීමෙන් ඔබට තම හෘද සාක්ෂියේ දෝෂාරෝපණයෙන් නිදහස් විය හැක. එයින් පළුදු වූ සම්බන්ධතාව යළි ගොඩ නැගෙන්නට ද පුලුවන.

මර්දනය කර සිටි හැඟීම්වලට නිදහසේ මතුවීමට ඉඩ දෙන්න. එවිට ඒවා විමෝචනය වීමෙන් සිතට සහනයක් ඇතිවනු ඇත. කායික වේදනාවක් දෙස බලා සිටින්නාක් මෙන් එදෙස නිහඬව බලා සිටින්න. ඔබ ක්‍රමයෙන් නිදහස් බවක් හැඟෙනු ඇත. එම වැරදිකාර හැඟීම් ඔබ තුළ නැගෙන වාරයක් පාසා ඔබ භාවනාවක් සේ එය කරන්න. එවිට ක්‍රමයෙන් එය දුර්වල වී අවසානයේ දී මුළුමනින් ම ගිලිහී යනු ඇත. ඉතිරි වනු ඇත්තේ සිදුවීම පිලිබඳ තථ්‍ය මතකය පමණි. එය සමග පෙර නැගුන වේදනාව දැන් නොනැඟෙනු ඇත.

වරක් වරදකාරී හැඟීම ඉවත් වූ පසු ඔබගේ ජීවිතයට ඉන් උගත හැකි පාඩම කුමක්දැයි ඔබගෙන්ම විමසන්න.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* වරදකාරිබවින් හෘදය සාක්ෂිය මුදවා ගැනීම
* ආත්ම අවබෝධය

(මූලාශ්‍රය : ඒ. එස්. බාලසූරිය)

20. සක්මන් භාවනාව

මෙය ඔබේ අවදිමත් බව සහ අවධානය වඩන භාවනාවකි.ඔබට සන්සුන් ව ඇවිද යා හැකි නිර්බාධක ස්ථානක් තෝරා ගන්න. මේ සඳහා උද්‍යානයක් හෝ හුදකලා මාවතක් බෙහෙවින් සුදුසු වේ. එහි හුදකලාව ඔබ ඇවිද යද්දී මෙය කළ හැක. පළමු කොට ගතින් හා සිතින් ද ලිහිල් වන්න.

සෙමෙන් ඇවිද ගෙන යන්න. එසේ ඇවිදිද්දී ඔබ තබන සෑම පියවරක් ම පාසා ම එළඹ ගත් සිහියෙන් යුතු වන්න. ඔබ පය උඩට ඔසොවන විට සිහිය යොමා පය ඔසොවන්න. පස බිම තබන විට සිහියෙන් යුතුව පය බිම තබන්න. ඔබ ඉදිරියට යන විට ඉදිරියට යන බව දැනගන්න. සිතෙන් ශූන්‍ය ව ඇවිදින්න. සිතුවිලි ඔස්සේ නොගොස් සියලු චලන වෙත සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කරන්න.

ඔබේ සිහිය පූර්ණ විශේයෙන් යොමු කළ යුත්තේ ශරීරයට ය. මෙහි ඇවිදීම විනා ඇවිද යන පුද්ගලයකු නොමැති බව දකින්න.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* අවධානය ගැඹුරුවීම
* විඥාන පථය පුළුල්වීම

*   අභ්‍යන්තර සාමය අත්විඳීම
*   මනසේ සැහැල්ලු බව

(මූලාශ්‍රය : බුදුදහම)

21 ඔබගේ ස්වභාවික සාමය කරා ආපසු ඒම

ඔබේ සිත කැළඹුන විටක, නොසන්සුන් වූ විටක, වික්ෂිපත වූ විටක ආපසු තමාගේ චිත්ත සාමය වෙත පැමිණිය හැකි භාවනාවකි, මෙය.

එවැනි විටෙක පළමු කොට තම ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. ශාන්ත ව හුස්ම ගන්න. ශාන්ත ව හුස්ම පිට කරන්න. පහත දැක්වෙන මන්ත්‍රය කිහිප වාරයක් සිතෙන් කියන්න.

'හුස්ම ගනිමින් මම සන්සුන් වෙමි.
හුස්ම ගනිමින් මම සිනාසෙමි.
මෙම මොහොතේ ජීවත් වෙමි.
මෙය අසිරිමත් මොහොතක් බව
මම දනිමි'.

''හුස්ම ගනිමින් මම සන්සුන් වෙමි'' යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ ඔබ හුස්ම ගැනීම වෙතට සිත යොමු කරමින් ඔබගේ ආතතිය

සන්සුන් කරවන බවය. ඔබ මෙසේ හුස්ම ගැන අවධානයෙන් සිටින විට සිත ඉබේම සන්සුන් වේ.

''හුස්ම ගනිමින් මම සිනාසෙමි.'' යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ තම සිතෙන් නැගෙන විරෝධය, ගැටලුව, ආතතිය ගැන මෙනෙහි කර ඒවා හාස්‍යයට ලක් කර සිනාසෙන බවය.

''මේ මොහොත් ජීවත් වෙමි. මෙය අසිරිමත් මොහොතක් බව මම දනිමි.'' යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ ඔබ වර්තමාන මෙහොත කරා ආපසු පැමිණි බවයි. අපගේ සියලු සිත් කරදර නැංගුරම් ලා ඇත්තේ අතීතයේ සහ මනඃකල්පිත අනාගතයෙහිය. අතීතය අත හැර වර්තමාන මොහොතට පැමිණි විට එය අසිරිමත් මොහොතක් බව ඔබට වැටහෙනු ඇත. ජීවිතයේ සෑම මොහොතකම වටිනාකම මිල කළ නොහැකිය.ඒ මන්ත්‍රයෙහි තේරුම දැන ගනිමින් එය කිහිප වරක් යළි යළිත් කියන්න.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

*   සිත සන්සුන් තර ගැනීමේ කුසලතාව
*   ආත්ම අවබෝධය

(මූලාශ්‍රයඃ ගරු තිච්නාට් හාන් හිමියන් අනුග්‍රහයෙනි)

22. දවස ඇරඹීමේ භාවනාව

උදෑසන අවදි වූ පසු ජීව බලය උපදවන ධනාත්මක සිතුවිල්ලකින් දවස අරඹන්න. ඔබේ පලමු වන සිතුවිල්ල සතුට, ශක්තිය හා සාමය සිතේ උපදවන්නක් විය යුතුය. තිච් නාට් හාන් නම් වූ ප්‍රසිද්ධ වියට්නාම හිමියන්ගේ පහත සඳහන් කවිය දවසේ පළමු සිතුවිල්ල වශයෙන් සිහිපත් කිරීම ආශිර්වාදයක් වනු ඇත. එය කටපාඩමින් ඉගෙන ගෙන දවසේ පළමු සිතුවිල්ල වශයෙන් සිතින් ගායනා කරන්න.

'මම අළුයම පිබිදෙමින් මම සිනාසෙමි.
නැවුම් පැය විසි හතරක් මා අබියස ඇත.
සෑම මොහොතක්ම පූර්ණව ජීවත්වීමටත්
සියළු සතුන් දෙස මෙත් ඇසින් බැලීමටත්
මම මට සපථකර ගනිමි.'

දවස සිනාවකින් අරඹන්න. උදාවූ දවස ආදරයෙන් පිළිගන්න. පරිපූර්ණ ලෙස ජීවත්වීමෙන් දිනයේ හොඳ ම ඵලය නෙළා ගැනීමට අදිටන් කරන්න.ඔබට මුණගැසෙන සෑම පුද්ගලයෙකු දෙස ම කරුණාවෙන් බලන්න.මහ පොළොව මත

සියළුම ජීවින් කෙරෙහි පැතිරුන මෛත්‍රීයෙන් ජීවත්වන්න.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* ධනාත්මත මනසක් ගොඩ නැගීම
* අධ්‍යාත්මික ශක්තිය අවදි කිරීමෙන් මනස ශක්තිමත් කිරීම

(මූලාශ්‍රය : තිච් නාට් හැංග් හිමිගේ අනුග්‍රහයෙනි.)

23 වර්ණ භාවනාව

මනස ගැඹුරින් බල ගැන්වීමේ ශක්තියක් වර්ණවලට තිබේ.එක් එක් වර්ණයක් යම් යම් ජීව බල අවදි කරයි. වර්ණ පහත සඳහන් ශක්ති උපද වන බව ප්‍රකට ය.

රතු වර්ණය : ශරීරයේ මූලික ශක්ති, උණුසුම, උද්යෝගය, රුධිරයෙහි ජීව බලය සහ ධෛර්යය උද්දීපන.ය

තැඹිලි වර්ණය: ජීව බලය, ප්‍රාණ ශක්තිය,ජීව උද්යෝගය

රෝස වර්ණය: ප්‍රීතිය, සතුට ආදරය හා චිත්ත ප්‍රබෝධය

කසා වර්ණය : සතුට, ප්‍රඥාව, මනැසේ සන්සුන් බව ,

ස්වර්ණ **වර්ණය**: ඓශ්චර්යය, ප්‍රීතිය, ආධ්‍යාත්මික

ශක්තිය

කොළ වර්ණය : ස්වභාව ධර්මය ශෘ සුසංයෝගය, විවේකී බව, ආතතියෙන් මිදීම, ලිහිල් බව

නීල වර්ණය : විශ්ව ශක්තිය, විඥාන පථය පුළුල්වීම, දිව්‍යමය ආශිර්වාදය , ආධ්‍යාත්මක ප්‍රීතිය

රතු දම් (ඉන්ඩිගෝ) : ඓශ්චර්ය, ආනන්දය, සෞන්දර්යය, ආධ්‍යාත්මික ප්‍රබෝධය,

නිල්දම් වර්ණය (වයලට්) : මානසික සුවය, තීව්‍ර ශාන්තිය, ආධ්‍යාත්මික ප්‍රහර්ෂණය.

සෑම පුද්ගලයෙකුට ම තමන්ගේ සිත ඇදී යන වර්ණයක් වෙයි. තමා සිටින තත්වය සහ අවස්ථාව අනුව එම වර්ණය වෙනස්වීමට ඉඩ ඇත.ඔබ කවර හෝ වර්ණයක් දෙස සංවේදීව බලා සිටින විට එයින් තම මනසේ උපදින සුවදායක බවේ හා සතුටේ ස්වභාවය ඔබ හඳුනා ගත හැකි වනු ඇත.

මේ වර්ණ භාවනාව සඳහා වර්ණවත් මෘදු ආලෝකයක් දෙන විදුලි බල්බයක් භාවිතය කළ හැකිය. පළමුව සිතින් ලිහිල් වී ඇතුළතින් සන්සුන්වන්න. ඉන් පසු ඔබ කැමති වර්ණය දෙන බල්බය දෙස විනාඩි කිහිපයක් බලා සිටින්න.

ඔබගේ මුළු ජීවයම එම වර්ණයෙන් පිරෙන බව හඟින්න.එම වර්ණ රශ්මියෙන් තමා නැහැවෙන බව හඟින්න. එහි ඇති සිත සනසවන සහ සුවපත් කරවන බලය හඟින්න. එහි ජීව බලය සමස්ත සිතින් හා ගතෙන් හඟින්න. ඉන් පසු දෑස් පියාගෙන එම වර්ණයේ ගුණයෙන් ඔබේ ජීවය පිරී යන බව පරිකල්පනය කරන්න. තමා ගන්නා හුස්මෙන් එම වර්ණය ආශ්වාස කරමියි සිතමින් ආශ්වාස කරන්න. තමා උරා ගන්නා වර්ණයේ ජීව ශක්තියෙන් ගත හා සිත බල ගැන්වෙන බව මෙනෙහි කරන්න. තමා එම වර්ණය තුළ දියවී යන්නට හැර එහි ජීව ශක්තිය විඳින්න.මෙම භාවනාව ඔබව වර්ණයේ සුව කාරක ගුණයෙන් පුරවාලයි.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* ඇතුළාන්ත සුවපත්වීම සහ ශක්ති ආරෝපණය
* පරිකල්පන ශක්තිය වර්ධනයවීම
* සිතෙහි පවතින ගැඹුරු සුව හෙළි කර ගැනීම

(මූලාශ්‍රය : බුදුදහම සහ යෝග)

24. විශ්ව ශක්තිය පිළිබඳ භාවනාව-2

විශ්ව ශක්තිය නිරන්තරයෙන් කම්පනය වෙමින් පවතී. ඔබ සිටින්නේ ශක්ති කම්පනය සාගරයක ය. මෙම භාවනාව මගින් ඔබට ඒ මහා ශක්තිය අත්දැකිය හැක.

විනාඩි කිහිපයක් නිශ්චල ව ඍජුව සිට ගෙන ඔබේ ගත සිත ලිහිල් කරන්න. තමා හිසට ඉහළින් දෑත උස් කර විශාල ආලෝක ශක්ති ගෝලයක් තමා ඔසවා සිටින බව පරිකල්පනය කරන්න. එය විශ්ව ශක්තිය කැටි වූ විද්‍යුත් කදම්භයකියි සිතන්න. දැන් සෙමෙන් එම ආලෝක ගෝලය ඔබේ හිස තුළට ඇතුළු කරන්න. එයින් ඔබේ මොළය ශක්ති ගැන්වේ. මොළය ජීවයෙන් උද්දීපනය වේ. මොළයේ සෛල ඉන් නව ප්‍රාණයක් ලබා අවදි වේ.මොළයේ සෑම සෛලයක්ම ජීවයෙන් බලගැන්වී ඇති බව හඟින්න.

ඉන් පසු එම ශක්ති කදම්බය අනුක්‍රමයෙන් ඔබගේ දෙකන්, දෑස්, මුහුණේ මස් පිඬු, දිව සහ උගුර,බෙල්ලේ මස් පිඬු ජීවයෙන් බල ගැන්වෙන බව හඟින්න. ඊලඟට එම ආලෝක කදම්භය සෙමෙන් සෙමෙන් ඔබගේ පපුව කරා පහළට බසී.

ඉන් පෙනහළු ජීවයෙන් බල ගැන්වෙයි. ඒ නව ශක්තියෙන් ස්වල්ප වේලාවක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න. එම ශක්තියේ තාපය ඔබගේ පෙනහළු සහ මුළු සිරුරෙහිම එක් රැස් ව පවතින විෂ පුළුස්සා දමයි.

ඉක්බිති ව ආලෝක කදම්බය ඔබේ හෘදය කරා යවන්න.ඉන් හෘදය නව පණ ලබා ශක්තිමත් වන සැටි හඟින්න. මීළඟට ශක්ති කදම්බය ආමාශයට ඇතුළු ජීරණ පද්ධතියට ද වකුගඩුවලට සහ ගාත්‍රා ඇතුළු මුළු සිරුරටම ඇතුල් වන බව පරිකල්පනය කරන්න. එහි ජීව බලයෙන් මුළු සිරුරට පිරී යන අයුරු හඟින්න.

දැන් ඉන් ජවය ලබා ඔබේ ශරීරය විශ්ව ශක්තියේ ප්‍රභාව විහිදුවයි. අවසානයේ දී ඔබගේ දෙපා තුළින් එය පෘථිවියට ගලා යයි.

මෙම ක්‍රියාකාරකම අඩුම වශයෙන් පස් වරක්වත් සිදු කරන්න. අවසාන වශයෙන් ඔබගේ මුළු සිරුරම ප්‍රභාමත්ව සුවපත් වෙමින් ජීව ශක්තියෙන් කම්පනය වෙයි.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* ජීව ශක්තිය සහ සුවපත්බව වැඩි

වර්ධනය

* ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය අවදිවීම

(මූලාශ්‍රය : තාඕ ආගම)

25. නැවුම් ඇසින් බැලීම

ඔබ විවේකයෙන් ඇවිද යද්දී මෙම භාවනාව කළ හැකිය. මුලින් ම සිතින් ලිහල් වී වත්මන් මොහොතට පැමිණෙන්න. ඔබ ඇවිද යන පරිසරයේ කෙරෙහි, විශේෂයෙන්ම, ගස්, තෘණ, මල්, මහ පොළොව, වළාකුළු ආදිය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. ඒවා දෙස සියලු සිතුවිලි අත්හළ නිහඬ නිදහස් සිතින් බලන්න. එවිට ඒවා අලුතින් දකින්නා සේ ඔබට පෙනෙනු ඇත.

ඔබ නිරීක්ෂණයට අතීත මතක, අදහස් හා සිතුවිලිවලට මැදිහත් වීමට ඉඩ නොහරින්න. ඔබ බලන්නේ ගසක් දෙස නම් එය පළමු වරට දුටු කලෙක මෙන් බලන්න. ඒවායේ අද්භූත ගුණබව දක දරුවකු මෙන් පුදුම වන්න. ඒවා ඔබ මවිත කරවන සුළුය. දකින දේ නම් කිරීමෙන් හෝ ඒවාට වටිනාකම් නොදෙන්න. විශ්වයේ ඇසින් සැම දෙයක් ම දකින්න.

සිත නිසල වූ විට ගස කොළ සහ මල් ජීවයෙන් කම්පනය වන අයුරු ඔබ දකිනු ඇත. විශ්වය ජීවයෙන් පිටාර යයි. වත්මන් මොහොතේ දී ජීවය ගිනි සිළුවක් මෙන් ඇති වෙමින් ද නැති වෙමින් ද මුළු සිරුර පුරාම කම්පනය වන ජීවය හඟින්න. ඔබේ ජීවය විශ්ව ජීවය අතර වූ බෙදීම මෙහිදී නැතුව යනු ඇත.

ඔබ දකින හැම දෙයක ම හැඩරුව සහ ව්‍යුහය දෙස සවිස්තර ව කලාකරුවකු මෙන් බලන්න.ඒවායේ වර්ණ මාලාව හා වර්ණ රටාව ඔබ තුළ උද්දීපනය කරන සෞන්දර්යමය හැඟුම් විඳින්න. වාතයෙහි නැවුම්බව හඟින්න. ජීවත්වීම කෙතරම් ප්‍රමෝදයත්දැයි එබට හැගෙනු ඇත.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* ස්වභාව සෞන්දර්ය රසාස්වාදය

* ස්වභාව ධර්මයේ ගුඪ බව අත්දැකීම

* ස්වභාව ධර්මය සමග සුසංයෝගවීම

(මූලාශ්‍රය : ඒ. එස්. බාලසූරිය)

26. අවධානය තීව්‍ර කිරීම

මෙය සිහිය තීව්‍ර කරන අභ්‍යාසයකි. ඔබ ස්වාභාවික පරිසරයක ඇවිද යද්දි මෙය කළ හැක. පළමු කොට සිත සන්සුන් කර ගන්න. අවට ගස කොළ, කුඩා පැලෑටි දෙස, අහසේ වළාකුළු දෙස අවධානය යොමා බලන්න. කුල්ලන්ගේ නාද වලට සවන් දෙන්න.වාතයේ සිසිල හෝ උණුසුම මනාව හඟින්න.හැකිතාක් ත්‍රීවව නිහඬ සිතින් පරිසරය කෙරෙහි සාවධානී වන්න. ඉතා සියුම් දේ පවා දකින, අසන ත්‍රීව නිරීක්ෂණය ඔබේ සිහිය පූර්ණව අවදි කරනු ඇත.අන්‍ය භාවනා මෙන් නොව මෙහි විශේෂ ලක්ෂණය බාහිර ලෝකයට පූර්ණ අවධානය යොමු කිරීමයි.මෙසේ ත්‍රීව බලන විට ඔබ කලින් නොදුටු බොහෝ දේ දකිනු ඇත. එය තමා තුළටම කොතෙකුත් යොමු වූ ඔබේ අවධානය බාහිර ලෝකයට අවදි කරයි.මෙසේ අවධානය තියුණු කර ගැනීම එදිනෙදා ජීවිතයට ද ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

*අවධානය හා සිහිය තීව්‍ර වීම

(මූලාශ්‍රයඃ ඒ.එස්. බාලසූරිය)

.

27. ඔබ ආලෝකය වන්න.

හිඳ නිශ්චල ව දෙනෙත් පියා ගෙන සිතින් ඔබ ඉදිරියේ ආලෝකයක් මවාගන්න. එය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් ''ආලෝකය, ආලෝකය'' යයි පවසන්න. ඒ සමග ම එය වඩ වඩාත් දීප්තිමත් ව වැඩෙන අයුරු දකින්න. ඒ ආලෝකය තුළ සමස්ත විශ්වය ම පවතින බව හඟින්න. මුළු විශ්වයම ආලෝකය විනා අන් කිසිවක් නොවන බව පරිකල්පනය කරන්න. තමා ජීවත් වන්නේ අනන්ත වූ ජීවය නැමැති සාගරයේ බව මෙනෙහි කරන්න.

ඔබ ඒ විශ්ව ආලෝකයේ රශ්මි කදම්බයකි. ඔබ තුළ පුදගලයක් නැත. ඇත්තේ දිව්‍යමය ආලෝකයේ සිළුවක් පමණකි. මේ ආලෝකය විහිදෙන්නේ ඔබගේ නිර්මල විඥානයෙන් ය.

ඇවිදීම, ඉරියව් පැවැත්වීම, කතා කිරීම ආදී සෑම ක්‍රියාවකදී ම තමා දල්වෙන ආලෝක කදම්බයකියි යන සතියෙන් සිටින්න. ඔබ ජීවමාන ආලෝක සිළුවක් බව හඟින්න.

මෙසේ භාවනා කරමින් ආලෝකයේ සමාධියට සමවැදෙන්න.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය : [illegible]ල්වීම

* අධ්‍යාත්මික සුවපත්බව
* නීරෝගීබව
* සමාධිය

(මූලාශ්‍රය : බුදුදහම සහ හින්දු දහම)

28 පරිපූර්ණත්වය පිළිබඳ භාවනාව

ඔබ තම ආත්මභාවය නැවුම් කර ගැනීමට හා පුබුදුවා ගැනීමට වුවමනා වූ විටෙක පුරාණ වේදයේ පහත දැක්වෙන ගාථාව කටපාඩම් කර ගෙන සිතින් කියන්න. පුරාණයේ ඉන්දියාවේ විසූ ආර්යයෝ එම ගාථාව ශුද්ධ වූ මන්ත්‍රයක් වශයෙන් සජ්ඣායනය කළහ. එය තම ආත්මප්‍රතිරූපය අලුතෙන් ගොඩ නගයි. එය හීනමානය, සාවද්‍ය හැඟීම, ඇතුළු තමා පිළිබඳ ඍණ කල්පනා නැති කරයි. තම ආත්මභාවය වනාහි තමා විසින් , තමාගේ කල්පනා විසින් ගොඩ නගා ගත් ලැබුවකි. එම ගාථාවේ එන සෑම පේළියක්ම ඔබගේ උපවිඥානයේ පත්ළටම බසින තුරු කටපාඩමින් කියන්න. අවසාන වශයෙන් හැම ආකාරයෙන් ම තමා මනුෂ්‍යයකු වශයෙන්,

පුද්ගලයකු වශයෙන් පරිපූර්ණය යනුවෙන් හඟින්න. එම ගාථාවේ අර්ථය මෙසේ ය.

'මගේ ශරීරය පරිපූර්ණ ය.
මගේ සියලු ඉන්ද්‍රියන් පරිපූර්ණ ය.
මම පරිපූර්ණ ය.
මගේ ජීවය පරිපූර්ණ ය.
මගේ මනස පරිපූර්ණ ය.
මගේ බුද්ධිය පරිපූර්ණ ය.
මම මා සමග සාමදානයෙන් සිටිමි.'

මේ මෙනෙහි කිරීම තුළින් ඔබට පුද්ගල විඥානය ඉක්මවා පවතින උත්තර පරිපූර්ණත්වය දැකිය හැකි වනු ඇත.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* ධනාත්මක ආත්මසංකල්පය
* පූර්ණත්වය අත්දැකීම

(මූලාශ්‍රය : අථර්වන් වේදය)

29. යථාර්ථය පිළිගැනීම

මෙම භාවනාව, වරදකාරී හැඟීම ඇතුලුව ඔබ තුළට ගැඹුරින් ම කාවැදී ඇති වේදනාකාරී සහ ශෝකජනක මතක විඥානයෙන් ඉවත් කරන පවිත්‍රකාරක කරයි.

ඔබට වඩාත්ම වේදනා ගෙන දෙන අවාසනාවන්ත සිදුවීමක් තෝරා ගන්න. ඔබ මෙතෙක් කල් උත්සාහ කලේ ඒවා අමතක ටය. මෙසේ අමිහිරි මතක යටපත් කර සිටීමෙන් ජීවිතය දොම්සහගත වේ.

දැන් එසේ සිතට වද දෙන අමිහිරි සිද්ධියක් මතකයට නගා ගන්න. කථාන්තරයක් මෙන් එය මුල සිට අවසානය දක්වාම යළි සිතෙන් අත්දකින්න.ඉන්පසු තමාට මෙසේ කියා ගන්න. 'මෙය තමයි ජීවිතයේ යථා ස්වභාවය. සිදු වූ දේ කොන්දේසි විරහිත ව පිළිගැනීමට මට සිදු වී ඇත. යථාර්ථය සමඟ වාද කළ නොහැකිය. එය පිළිනොගන්නා තාක් කල් මම සිතෙන් පීඩා විඳිමි'.

පියවරක් ඉදිරියට ගෙන බැලූ විට මෙවැනි සිදුවීම්වලට මුහුණ දී ඇත්තේ ඔබ පමණක් නොවේ. මේ සිද්ධියම තව අප්‍රමාණ මිනිසුන්ට සිදුවී තිබේ. එය පොදු මනුෂ්‍ය අත්දැකීමකි. මෙ

මනුෂ්‍ය අත්දැකීම පිළිබඳව භාවනා කරන්න.

පුද්ගලයින්ට මෙවැනි දෑ සිදුවන්නේ මන්ද? ඔබ විශ්ලේෂණය කළහොත් ඊට හේතුව ඔබට සොයාගත හැකි වනු ඇත. එහි මතුපිට හේතු හා ගැඹුරු හේතු ඔබට හඳුනා ගත හැකි වනු ඇත. හේතු ඇති වූ විට ඵලය ඇති වීම නොවැළැක්විය හැකිය. දැන් එය එසේ වූ බව පිළිගත යුතුව තිබේ. එය යථාර්ථය සේ පිළිනොගෙන සිටින තුරු එය සමග සිත ගැටෙමින් පවතී. ඵලය හා ගැටීම නිෂ්ඵලය. මෙසේ හේතු පවති විට ඉන් හට ගත් ඵලය ප්‍රතික්ෂේප කළ නොහැකිය. මේ භාවනාවෙන් කරන්නේ යථාර්ථය පිළි ගැනීමට සිතට සැලැස්වීම ය. ඇති වූ දේ ඇති හැටියට පිළි ගෙන එය හා රැඳී සිටින විට ඔහි වේදනාව කෙමෙන් හීන වී ගොස් සිත සහනයට පත් වන්නේ ය.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* තම මානසික පිඩාවල ස්වභාවය දැකීම
* තම ජීවිතය දෙස මමංකාරයෙන් තොර ව බැලීමේ හැකියාව
* පුළුල් දැකුම

(මූලාශ්‍රය: බුදු දහම)

30 සිතින් ශූන්‍ය ව සිටීම

මෙය ඔබට තම සත්‍ය ස්වභාවය පසක් කර ගැනීමට උපකාර වන භාවනාවකි.

පළමු කොට තමාගේ වර්තමාන සිතෙහි ස්වභාවය මෙනෙහි කරන්න.

අපේ සිත නිරන්තරයෙන් නොසන්සුන්ය, නිතරම අරමුණෙන් අරමුණට පනිමින් පවතී. නිශ්චලව සිටීමට සිත නොදනී. එය කොතෙකුත් උත්තේජන සොයයි. එය සොයන්නේ කුමක් ද? එය සොයන්නේ සුඛ ආස්වාදය යි. එහෙත් එය ඉල්ලන කවර සුඛයක් දුන්න ද එය සෑහීමට පත් නොවේ.

මනැසේ සුඛ පිපාසයේ සංසිඳීමක් නම් සිදු නොවේ. මනැසේ ඉල්ලීම දෙආකාර ය. පළමු වැන්න වස්තුව, මුදල්, යාන වාහන බලය, කීර්තිය, ආදීය ඉල්ලීමයි. දෙවැන්න 'මම මෙසේ විය යුතුය' යනුවෙන් පැතීමයි.

ඒ අනුව දිළින්දාට ධනවත්වීමට ඕනෑය ය.ධනවතාට බලවත්වීමට ඕනෑ ය. මේ ආදී වශයෙන් 'වීමට' ඇති වුවමනාවේ ද නිමක් නැත.

එසේ පතන ලද කවර තත්වයකට පත් වුවත් සිතට ඉන් ඔබ්බට ද තව වීමට ඕනෑ ය. බුදුන් වහන්සේ ''මිනිසා අතෘප්තියෙන් ජීවත්වී අතෘප්තියෙන් මිය යයි'' යනුවෙන් වදාළේ එහෙයිනි.

සිතෙහි මේ ඉල්ලන ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීම ඉතා ප්‍රයෝජනවත් ය.ඔබ අසහනයෙන් සිටින විටක පළමු කොට ම අවධානය ඇතුළතට යොමා සිතේ එම ස්වභාවය බලන්න.එය පිළි ගන්න. එසේ බලා සිටින විට එහි ස්වභාවය ඒ ඔබට අවබෝධ වෙනවා ඇත. එසේ අවබෝධ වන්නට වන්නට අසහනය හීන වී යනු ඇත. තමන්ව අසහනයට පත් කරන සිතුවිලි ජාලය සත්‍ය නොවන බව දැක එයට හසු නොවී ඔබට සිටිය හැකිද?

එහි අරුත සියලු සිතුවිලි හා ඒවායේ පෙළඹවීම් අතහැර ශූන්‍ය සිතින් සිටීමයි. සිතුවිලි මුළුමනින් ම අතහළ විට සිත ඉක්මවා පවතින නිර්මල විඥානය නිරාවරණය වේ. එහි කිසිදු ගැටළුවක් නැති, කිසිදු ඉල්ලිමක් අනවශ්‍ය පවිත්‍ර තලයකි.

මෙහිදී ඔබ සිතින් කිසිවක් නොසිතා, කිසිවක් විග්‍රහ නොකර, සිතින් කිසිවක වියුක්ත නොවී තම සත් ගුණයෙන් සිටින්නෙහිය. මෙය

වනාහී සිතින් ශූන්‍යව සිටීමයි.

එහි දී අර්ථවත් වන්නේ මේ මොහොතේ ජීවත් වීමයි. වර්තමාන මොහොතේ අර්ථවත් බව එහිදී ඔබට මනාව දැනේ.

සිත අත්හළ විට හෙළිවන්නේ විශ්වයේ හුද්ධ අවකාශයයි. එහි දී ඔබගේ පුද්ගලභාවය විශ්වයේ’ දිය වී යයි.

වරක් ඔබ ඒ පරිශුද්ධ විඥානය නිරාවරණය කරගත හොත් පසු ඔබට ජීවිතයේ අභියෝගයන්ට හසුව සිත නොසන්සුන් ව පවතින ඕනෑම විටක අකම්පිත මනසකින් ට මුහුණදීමේ ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය හා ප්‍රඥාව පහළවනු ඇත.

ඔබ තුළ විය හැකි වර්ධනය :

* අධ්‍යාත්මික බල ගැන්වීම
* නොවිසඳුන ගැටලුවල පීඩනයෙන් මිදීම
* විමුක්තිය පිළිබඳ හැඟීම

(මූලාශ්‍රය : නොදනී)

නිමි

උප ග්‍රන්ථය

භාවනා අනුභූති

මෙහි එන යම් යම් භාවනා කළ අයගේ ප්‍රකාශ

'අනන්ත වූ විශ්වයේ අනන්ත වූ නිහැඬියාව තුළින් ජීවිතයේ යථාර්ථය පසක් කළෙමි. සමධිගත සිත ට දැනෙන්නා වූ මිහිර අප්‍රමාණ ය. සෝෂාකාර ලොවේ සියල්ලෙන් මොහොතකට මිදුනු විට දැනෙන සැනසීම අන් කිසිවකින් නොලැබේ.'

සමන් කුමාර
බණ්ඩාරවෙල

'නෙතු පියා ගත් ඇසිල්ලේ කෙදිනකවත් නොදැනුන සහනයක් දැනින. ඒ සහනය කෙරෙන් ජීවිතයේ නැවුම්බව,අර්ථය හා සුන්දරත්වය දුටුවෙමි.'

පුෂ්පා දිසානායක

බණ්ඩාරවෙල

'නොවිසඳුන ගැටළු පිරී තිබූ මැනස නිරවුල් විය. නිමේෂයකින් ඒ සියල්ලෙන් නිදහස ලැබුවෙමි.

ජයන්ත හේමගේ
බණ්ඩාරවෙල

'නිහඬතාවේ ගිලී සිටියදී මහා රශ්මි කදම්භයක් දුටුවෙමි. එය අබියස සිත සමාධියට වැටුණි.'

.

රත්නා පෙරේරා
බණ්ඩාරවෙල

'වෙනදා ගෙවී ගිය හැවිටම මා වෙලී සිටියේ පීඩිත මනැසකය. නමුදු සබඳ, ගත වූ නිමේෂයේ අරුමක් සිදු විය. මෙතෙක් මා තුළ සැඟවී තිබුණු සත්‍යය මට වැටහිණ. ඉන් මගේ ජීවිත නෞකාව නිසලව නිදහසේ පාවී යන්නාක් මෙන් හැඟුනි. විශ්වයට විවර වීමි. එම අරුමය වදනින් කියා පාන්නේ කෙලෙසද?

සමන්තී

බණ්ඩාරවෙල

'දසත විසිර යමින් තිබූ මගේ සිත ත්ත්පරයෙන් තත්පරයට සන්සුන් වන්නට විය. සියලු සිතුවිලි නැතිව ගියේය. එවිට මෙතෙක් නොවූ මහා ශක්තියක සේයාවක් කොහෙදෝ සිට මා සිතට ගලා ආවේ ය. කුමක් ද මේ විපර්යාසය යැයි මම විස්ම පත් වීමි. මගේ සිත අමුතු ජීවයකින් පිරී ඇත. කුමක් ද මේ ශක්තිය? මේ බලය?

ඇම්. කරුණාපාල

පොල් ගහවෙල

'නිහඬයි පරිසරය, දැනෙයි සහනය සිතට. ඉගිලුණා සිතුවිලි මුළුමනින් ම. දැන් කෙතරම් සුන්දර ද ජීවනය? දැනුනේ අදයි මට'

ඒ.ඒ. චින්තක නිසාන් අමරතුංග

පොල්ගහවෙල

'ශරීරය පුළුළුන් රොදක් සේ සැහැල්ලු වී ගොස් මා නිල් අහස් ගැබේ වලාකුළු අතර පාවී යනු සේ දැනින. මහත් නිදහසක් දැනින'.

ඉෂාරා මදුවන්ති.

පොල්ගහවෙල.

'කිසිම දිනෙක කිසිම විටක නො වින්ද නසීමක් සිතට දැනින'.

ඇස්. ජයතුංග

පොල්ගහවෙල

'ගතේ ඇතිවුන විඩාවෙන් හෙම්බත් ව සිටි මොහොතක දලුලා වැඩෙන පත්‍රයක් සේ සිතෙහි ඇති වූ සුවදායක හැඟුම කියා නිම කළ නොහැක.'

නිපුණි තාරුකා

පෙල්ගහවෙල

'සිතෙහි හිරවුණු දහසක් කරදර මොහොතකට මා සිතින මැකුවේ මේ ශන්තියයි.'

සුදත් අත්තනායක

පොල්ගහවෙල

'දුටුවෙමි, ජීවිතයේ සැබෑ අරුත. ගියෙමි, බුද්ධියේ ගැඹුරු ම තැනට.සුළු ජීවිතයෙන් මහ ජීවනයට ගොඩ වුනෙමි'

'මගේ සිතේ වූ සියල්ල ගිලිහී ගියා. දැන් සිත හිස් ය. සැනසුම හා නිදහස අනන්ත ය.

නිශාන්ත
අම්බලන්තොට

'කැළඹෙමින් තිබූ සිතට පිනි පොදක් වැටුනා මෙන් සිත තැන්පත් වුනා. කුමක් ද සිත ශාන්ත කළ ඒ බල මහිමය.'?

දීපිකා ශ්‍රීමාලි

'සිතේ තිබූ ප්‍රශ්න සියල්ල දුරු වී යැමත් සමග සිත නිසල වුනා. ලොව නතර වුනා. සිත පුරා පැතිරුණ ශාන්තිය දැන් මගේ ශක්තියයි.'

ශෂිණී නිරාශා
හලාවත.